

<<帮你做心理体检与调治>>

图书基本信息

书名：<<帮你做心理体检与调治>>

13位ISBN编号：9787215078581

10位ISBN编号：7215078582

出版时间：2012-7

出版时间：河南人民出版社

作者：张景

页数：255

字数：280000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<帮你做心理体检与调治>>

前言

社会学家研究表明：21世纪是“三大世纪”：海洋的世纪、女性的世纪、数字的世纪。

心理学家又补充了一点：心理学的世纪。

说21世纪是女性的世纪(挣钱主要靠计算机及外语，这都是女性的强项)、海洋的世纪(陆地已养活不了庞大的人口)、数字的世纪(数字化已成不争的事实)，读者朋友可能没有异议，而说“心理学的世纪”，可能有相当多的人不屑一顾或认为是无稽之谈，其理由如下：一、21世纪是心理疾病大流行、大爆发的世纪。

调查研究表明：19世纪以前夺去人生命的主要是炎症，20世纪夺去人生命的主要是癌症，21世纪夺去人生命的主要是心理疾病。

这是因为21世纪人们的生活与精神压力更大，欲望更高，矛盾更多，环境破坏得更严重，人类的生存也更艰难(由于人口过多，老龄化，物种灭绝，贫富不均，地球变暖，自然灾害频发，核武器、化学武器、基因武器扩散等)。

权威机构调查材料表明，全世界成人中心理疾病患者已近1/3。

二、自杀成为人类第五大死因。

这种现象在18-34岁人群中表现得尤为严重。

自杀是心理疾病的极端表现形式。

三、心理疾病又引发大量的生理疾病。

一切疾病都是身心共患互惠的，无非程度不同。

其又细分为身心疾病及心身疾病，即由生理问题引发的为身心疾病，由心理问题引发的为心身疾病。

事实证明，80%的生理疾病又是由心理疾病引起的。

四、世界上本无心理问题，一切心理问题都是由于人们没能解决好社会问题及人生问题(没得到及时疏导)所致。

进入21世纪，人类社会面临着社会矛盾大爆发、人生问题大困惑、人生价值观大错乱。

我们经常看到的两极分化问题、官民关系问题、就业压力日增问题、离婚率高的问题、层级转换死滞的问题、“二元社会”的问题、留守儿童的问题、犯罪率高升的问题、“房奴”生存成本过高的问题等，都给人们的心理带来了更多的压力、紧张、迷茫乃至忧虑、恐惧。

这都将导致心理疾病的大爆发、大流行。

目前而言，高中生、大学生、企业白领、军人、警察、领导干部、个体业主、家庭主妇、女强人、单亲家庭子女及留守儿童、“空巢老人”、更年期男女更易引发心理疾病。

因此，笔者便写下了这本书，帮助不同人群分析各自的心理现状，列举各自易患的心理疾病，提出一些防治措施，供大家对照、参考，故曰《帮你做心理体检与调治》。

如果能为读者朋友提供一点点有益的心理保健常识，有利于与心理疾病做斗争，吾亦心满意足了——尤其是在我国这个万人心理医生比率不及欧美国家百分之一的现实条件下。

<<帮你做心理体检与调治>>

内容概要

社会学家研究表明：21世纪是“三大世纪”：海洋的世纪、女性的世纪、数字的世纪。心理学家又补充了一点：心理学的世纪。

目前而言，高中生、大学生、企业白领、军人、警察、领导干部、个体业主、家庭主妇、女强人、单亲家庭子女及留守儿童、“空巢老人”、更年期男女更易引发心理疾病。

因此，笔者张景便写下了这本《帮你做心理体检与调治》，帮助不同人群分析各自的心理现状，列举各自易患的心理疾病，提出一些防治措施，供大家对照、参考，故曰《帮你做心理体检与调治》。能为读者朋友提供一点点有益的心理保健常识，有利于与心理疾病做斗争。

<<帮你做心理体检与调治>>

书籍目录

序：心理疾病是21世纪的“癌症”

第一章 简述心理学

第一节 什么是心理学

第二节 心理学的过去与现在

第三节 心理学的发展

第四节 心理学的重要性

第五节 心理学在人生各方面的作用

第二章 少儿心理学

第一节 关于少儿心理学

第二节 成人对幼儿易产生的心理误区及对策

第三节 如何把握少儿心理

第四节 如何预防少儿易患的几种心理疾病

第五节 如何将少儿心理调整到最佳状态

第三章 青年心理学

第一节 青年人的常见心态

第二节 中老年人常看不惯青年人的几种心理

第三节 青年人常见的心理误区

第四节 青年人如何防止走入心理误区

第五节 青年人常见的心理疾病

第六节 青年人如何预防心理疾病

第四章 中年心理学

第一节 中年人的常见心理状态

第二节 中年人常见的心理误区

第三节 中年人如何防止走入心理误区

第四节 中年人常见的心理疾病

第五节 中年人如何预防心理疾病

第五章 老人心理学

第一节 关于老人心理学

第二节 几种常见的老人心理及分析

第三节 中青年人对老人易产生的心理误区

第四节 如何把握和迎合老人的心理

第五节 老人应避免的几个心理误区

第六节 老人应注意预防的几种心理疾病

第七节 老人如何培养使晚年健康幸福的几种良好心理(态)

第六章 领导(人事)心理学

第一节 关于领导(人事)心理学

第二节 领导选人用人易产生的几个心理误区

第三节 领导如何避免常见的心理误区

第四节 如何看透把握下级心理

第五节 领导用人应具备的几个正确心理

第六节 领导决策时应具备的几个正确心理

第七节 领导遇到危机(失败)时应具备的几个正确心理

第八节 如何预防领导者易患的几类心理疾病

第七章 下级心理学

第一节 下级的几种常见心态

<<帮你做心理体检与调治>>

第二节 下级易走人的心理误区

第三节 如何避免走入下级心理误区

第四节 如何看透上级心理

第八章 成功人士的心理

第一节 成功人士的常见心态

第二节 如何把握成功人士的心理

第三节 成功人士如何调整自己的心态

第四节 成功人士的几种心理疾病及预防

第五节 成功人士易陷入的几个心理误区

第九章 怀才不遇(或失败者)心理学

第一节 怀才不遇者常见的几种心态

第二节 怀才不遇者易走进的心理误区

第三节 怀才不遇者如何避免走入心理误区而走向成功

第十章 男性心理学

第一节 关于男性心理学

第二节 男性常见的几种心理

第三节 男性常见的几种心理误区

第四节 男性易对女性产生的几个心理误区

第五节 男性如何吃透女性心理

第十一章 女性心理学

第一节 关于女性心理学

第二节 女性常见的几种心理

第三节 女性如何把握男性心理

第四节 女性应避免的几个心理误区

第五节 女性易对男性产生的心理误区

第六节 女性“红杏出墙”的12种心理

第七节 如何预防女性易产生的几类心理疾病

第十二章 购物心理学

第一节 关于购物心理学

第二节 男人购物时常见的几种心理

第三节 女人购物时常见的几种心理

第四节 大众日常购物时易走入的几个心理误区

第五节 如何预防购物时的心理误区

第十三章 择偶心理学

第一节 少男少女的择偶心理

第二节 青年男女的择偶心理

第三节 大男大女的择偶心理

第四节 再婚人士的择偶心理

第五节 夕阳婚的择偶心理

第六节 名人、成功人士的择偶心理

第七节 人生各个阶段的择偶心理误区

第八节 如何具备正确的择偶心理

第十四章 婚姻心理学

第一节 婚前心理状况及心理误区

第二节 新婚心理状况及心理误区

第三节 婚姻“七年之痒”心理状况及心理误区

第四节 “十四年之痒”的心理状况及心理误区

<<帮你做心理体检与调治>>

第五节 “空巢家庭”心理状况及心理误区

第六节 老年婚姻心理状况及心理误区

第七节 再婚家庭心理状况及心理误区

<<帮你做心理体检与调治>>

章节摘录

心理学在人生的各个方面都发挥着越来越重要的作用。

1.在保健方面的作用 当今的人们都很关心健康。

关于健康我们首先应该明确一个概念。

所谓健康实际上不单纯指躯体没有疾病，或者没有营养不良的虚弱现象，而是还要有心理的和精神世界的健康。

联合国世界卫生组织在1948年成立宣言中为健康下了一个定义，健康是一种身体上、心理上和社会上的状况，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象，后来还补充了道德健康。

所以一个完整的健康概念，不仅仅包括生理学的健康指标，而且还包括心理学、社会学和道德方面的指标。

躯体(生理)健康：这是健康的基础，指人体结构完整，生理功能正常。

心理健康：具有同情心与爱心，情绪稳定，具有责任心和自信心，热爱生活，善于交往，有较强的社会适应能力，知足常乐。

道德健康：最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。

社会适应健康：是指不同时间内在不同岗位上对各种角色的适应情况。

适应良好是指能胜任各种角色，适应不良是指缺乏角色意识。

在单位是好职工，在家不是好的家庭角色、在外不是好朋友的人，也属于社会适应不健康之人。

心理健康与否在身体保健方面作用很大，80%的生理疾病因心理因素引起。

那么，什么样的心理状态是健康的呢？

第一是思维能够正确地反映现实；第二是情绪愉快稳定；第三是意志坚强；第四是人格健全；第五是心胸宽广、人际关系协调；第六是对事件反应适度。

当前人类所患有的疾病，特别是威胁人类生存、造成死亡的疾病，主因已由前一世纪的传染、感染性疾病，逐渐转化为那些慢性的由心理、社会因素引起的疾病。

目前大多数威胁人类生命安全的疾病，都与心理因素有密切的关系，所以我们将这类疾病称为心身疾病(由身体因素引起的心理疾病被称为“身心疾病”)。

中医认为人得病有两方面的因素，一方面是外感六淫，风寒暑湿燥火；另一方面是内伤七情，喜怒忧思悲恐惊。

内因方面的七种情志，某一种情志过于强烈，就会导致人的生理功能紊乱，就会患病。

心身疾病是指心理、社会因素作为重要原因参与发病的躯体疾病，广义的心身疾病包括那些具有明显躯体症状的器官性、神经症或心理、生理障碍。

研究表明，形成心身疾病的心理、社会因素主要有个体的应激状态、情绪、人格特征、心理防御机制和社会支持系统等。

其中，个体的不良人格特征构成心身疾病的易感素质，生活事件所引起的负性情绪及应激状态是心身疾病的诱发因素，而社会支持系统对心身疾病起重要缓冲作用。

同时，心身疾病与心理健康损害相互影响，心理损害可引发心身疾病，心身疾病又可作为生活事件加剧心理损害，形成恶性循环，使病情迁延难愈。

因此，防治了心理疾病将等于减少80%的生理疾病，可见心理学对保健的重要意义。

2.心理学在防病方面的作用 在医学的发展过程中，不仅诊断、治疗技术取得了长足进步，医务工作者在对患者诊断、治疗过程中的思维模式也发生了巨大变化。

突出的变化是越来越重视心理因素在发病机理中的作用以及对躯体疾病的影响。

(1)培养积极的情绪状态 通过心理与社会的支持和一定的指导措施，鼓励病人培养起乐观、自信、顽强、自尊的心理状态，以促进肌体的抗病能力和发挥器官肢体的代偿功能。

例如，组织残疾人参加文艺工作队、残疾人运动会等。

日本某医院组织癌症病人集体攀登富士山高峰，其指导思想是通过战胜困难以培养合理的乐观情绪，使其顽强地生存下去。

(2)动员心理的代偿功能 人类的心理活动功能有很大的潜力，当人们不幸丧失了某种心理功能，而

<<帮你做心理体检与调治>>

其他心理功能则会予以代偿。

例如，在现实生活中，盲人充分发展了听觉和触觉的心理功能，使其维持了与环境的适应，并能和其他人交往。

有的无臂人经过锻炼后，可以用足穿针引线，绣花作画，并能做到生活自理。

(3)纠正错误认知活动，建立正确的求医行为 错误的认知活动，会歪曲客观事实；偏见和偏信，会干扰和阻碍康复过程的进行。

纠正的方法主要是宣讲科学、介绍卫生保健知识，与愚昧落后作斗争；揭露、批判、制裁一切散布迷信活动的诈骗行为，清除引人误入歧途的舆论，指导残疾人和病人正确的求医行为。

(4)正确运用心理防卫方式 正确的心理防卫方式，可以帮助人树立勇气去应对困难和寻求新的出路，对付人生的不幸遭遇。

有些残疾人是强者，他们在不幸面前，不屈服、不低头、顽强拼搏，最终自学成才或成为学有专长的人。

如海伦、司马迁、霍金等都是善于运用心理防卫方式的残疾人，他们同样可以在人生旅途留下光辉的足迹。

(5)心理咨询和心理治疗的帮助 心理咨询可以为残疾人和病人排忧解难，使他们在困难和不幸中找到光明和希望。

心理治疗则进一步指导残疾人和病人消除他们的特殊痛苦，并帮助他们选择人生道路，坚定他们康复的信心和决心。

(6)防止医源性影响 医务人员和一切医疗设备，本是为病人解除痛苦的，但由于某些医务人员的医德不佳、心理素质不良和业务水平不高，往往会加重残疾人和病人的痛苦与不幸。

要为康复创造良好的条件，就必须针对医务人员存在的上述问题，认真进行教育和培训，使医务人员能真正按心理规律办事，提高治病效率，避免医源性影响。

3.心理学在交友方面的作用 心理学在交友方面作用巨大。

其一是有利于识人。

人生最大的学问是识人的学问。

人的一生成功与失败，平安与否，幸福与否，取决于你选择的亲近的人：爱人、朋友、同学、伙伴等，因而要增强和提高识人及把握别人心理的能力。

其二是会使你人际关系更佳，更有人缘。

懂心理学的人，运用一定的心理学知识可以改善人际关系。

其三是能善于运用心理调适，控制自己情绪，始终以最好的情绪与人交往。

懂心理学的人通过心理调适维持心理平衡，还可以通过心理与身体上的调适使情绪稳定，如心胸宽广、遇事想得开、善沟通等。

其四是善于把握人际交往的心理距离，既不太远又不太近。

人的心理劣根性在人际交往中的表现是“远则怨、近者怠”。

懂心理学的人会时时注意他人的社交心理距离，将社交心理距离把握得恰到好处。

其五是善于化解矛盾。

懂心理学的人，会从人的各种心理出发，注重倾诉、沟通及设身处地为他人着想，易于做到顾全大局、注重礼仪、让人三分、允许别人有不同意见、灵活应变等，通过这些方式可以获得良好的人际关系，促进事业的成功以及身心的健康。

P13-16

<<帮你做心理体检与调治>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>