

<<现代心理健康与咨询>>

图书基本信息

书名：<<现代心理健康与咨询>>

13位ISBN编号：9787504727312

10位ISBN编号：7504727318

出版时间：2008-1

出版时间：中国物资出版社

作者：赫英斌

页数：420

字数：440000

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>

## <<现代心理健康与咨询>>

### 内容概要

心理疾病正在现代人群中蔓延，主要原因是人们的心理压力不断增大、人口数量增加、心理卫生工作薄弱、心理保障意识缺乏、心理保健知识不够普及。

心理因素在防治疾病、保障健康中的作用日益突出。

心理素质关系到人生的成败。

重视心理保健已成为当今世界的大趋势，心理健康运动正在全球悄然兴起。

越来越多的人已经认识到要健康长寿，需要修身养性，始终保持轻松愉快的良好心理状态。

重视心理保健正成为一种世界性的潮流。

健康不仅仅是没有疾病，而是一种生理上、心理上的社会方面的完美状态。

现代医学认为，人的疾病和健康不仅与生物因素关系密切，还与心理因素和社会因素关系密切，因此，医学模式已由生物医学模式发展成生物—心理—社会医学模式，而且随着社会的发展，心理因素所起的作用越来越重要。

本书从心理健康与心理咨询、不同年龄人群的心理咨询与心理保健、不同生活人群的心理咨询与心理保健三个方面介绍了现代心理健康。

## <<现代心理健康与咨询>>

### 书籍目录

上篇：心理健康与心理咨询概述 一、心理健康是人生幸福之本 1.心理问题直接影响人的幸福生活 2.心理因素与人的身体健康息息相关 3.衡量人的心理是否健康的各种标准 4.影响人的心理健康的各种因素 5.人的心理不健康的几种主要表现 6.导致现代人心理疾病的十大诱因 二、心理测试与心理测试题 1.心理测试的特点与作用 2.心理测试的一般程序 3.心理测试的常用方法 4.心理健康的自我检测 5.如何正确应用心理测试 6.是否需要心理治疗的自我测试 7.是否存在心理压力的自我测试 8.心理适应能力的自我测试 9.心理紧张程度的自我测试 10.是否存在心理障碍的自我测试 11.是否存在抑郁倾向的自我测试 12.是否具有恐惧情绪的自我测试 三、心理咨询：防范心病的保健手段 1.心理咨询的含义与重要意义 2.心理咨询的五种基本形式 3.心理咨询过程的主要特点 4.开展心理咨询工作的基本步骤 5.心理咨询应遵循的十项原则 6.心理咨询常用的三种方法 四、心理保健：身心健康的重要保障 1.心理保健的关键是平衡心态 2.心理保健应遵循的主要原则 3.“现代心理病”的自我调节 4.学做自己的“心理医生” 5.培养积极心态，迈向成功人生 6.心身疾病需要注意综合防治 7.良好的情绪是健康的营养素

中篇：不同年龄人群的心理咨询与心理保健 一、儿童的心理咨询与心理保健 1.心理健康对儿童成长的积极影响 2.儿童心理健康的内涵与个性特征 3.儿童常见的心理问题及其防治 4.儿童患抑郁症的原因及心理治疗 5.儿童患焦虑症的病因及心理治疗 6.儿童患强迫症的病因及心理治疗 7.儿童患恐惧症的原因及心理治疗 8.儿童患多动症的表现与矫治方法 9.儿童患孤独症的原因及心理治疗 10.儿童产生忌妒心理的原因及纠正方法 11.儿童说谎的原因及纠正方法 二、青少年的心理咨询与心理保健 1.当前青少年心理健康问题令人担忧 2.解决青少年心理健康问题刻不容缓 3.青春期心理健康的基本特点 4.青春期性心理健康的主要特征 5.青少年心理保健的若干要求 6.警惕青少年心理健康的几个误区 7.青少年逆反心理的成因及应对 8.青少年挫折综合征的表现及应对 9.青少年的焦虑心理及其调适方法 10.青少年战胜抑郁症的方法 11.青少年自虐心理的成因及其矫治 12.青少年的强迫症 13.把青少年从虚妄的网络世界中拉回来 14.警惕青少年变成“瘾君子” 15.青少年的性心理现状及其调适方法 16.当心青少年过早涉人情感的旋涡 17.青少年单恋和失恋的心理及其调适 18.青少年犯罪的心理分析及其疏导 19.离婚家庭中青少年的心理问题与咨询 三、中年人的心理咨询与心理保健 四、老年人的心理咨询与心理保健

下篇：不同生活人群的心理咨询与心理保健 一、学习的心理咨询与心理保健 二、职场的心理咨询与心理保健 三、情感婚姻的心理咨询与心理保健 四、社交的心理咨询与心理保健

## <<现代心理健康与咨询>>

### 章节摘录

上篇：心理健康与心理咨询概述一、心理健康是人生幸福之本拥有健康的人生才是最幸福的，而心理健康则为幸福之本。

无论你多么富有、多么渊博、多么强壮、多么伟大，只要心中充满了恐惧或者焦虑，就足以让你惶惶不可终日。

而许多身患绝症、一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，反而在生命最后的时刻焕发光彩。

1.心理问题直接影响人的幸福生活在这个飞速发展的时代，人的心理健康已经成为人们十分关注的话题。

随着社会的发展，中国人比以前更加富裕、眼界也更加开阔，但是由于紧张的学习、工作和生活，相当多的人都感到承受着较大的压力，从而导致人们情绪低落、心理矛盾和心理问题。

正如美国一位资深心理医生曾经的断言：“随着中国社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于中国人的生理疾病……”近年来，我国社会发展的事实证明，我们身边的大多数人，甚至也包括我们自己，都已经切实地感到，在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代，我们所面对的心理问题已经越来越突出，诸如人际关系、夫妻关系、亲子关系、性、抑郁、恐慌、焦躁、忌妒、自私、退缩、悲观等。

所以，随着人们物质生活和精神生活的丰富和提高，怎样保持人的心理健康，已经成为人们十分重视的问题。

刘静是个19岁的女孩，刚刚高中毕业。

刘静小学时当班长，初中时根本不与成绩差的同学交往，表现得自高自大。

进入重点高中时入学考试成绩不理想，开始表现出不安感和与伙伴疏远的倾向。

一方面是强烈的竞争心理，另一方面对是否顺利考上大学有负担，在信心和心境上失去优势。

## <<现代心理健康与咨询>>

### 编辑推荐

《现代心理健康与咨询》：俗语说：人为万物之灵。这是因为人具有一切动物所没有的“灵魂”，即人所独有的极其复杂、丰富的主观内心世界。而它的核心部分是一个人的生态态度。如果有了正确的人生态度，一个人就能对社会、对人生、对世界上的事物持正确的认识和理解，并能采取适当的态度和行为反应；就能使人站得高、看得远，并正确地体察和分析客观事物，做到冷静而稳妥地处理事情；同时也能心胸开阔，保持乐观主义精神，提高对心理冲突和挫折的耐受能力，从而防止心理障碍问题的发生，有利于保持心理健康。

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>