

<<细说心理-帮你保持心理平衡>>

图书基本信息

书名：<<细说心理-帮你保持心理平衡>>

13位ISBN编号：9787509101223

10位ISBN编号：7509101220

出版时间：2006年3月1日

出版时间：人民军医出版社

作者：张京春

页数：193

字数：112000

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>

<<细说心理-帮你保持心理平衡>>

内容概要

本书详细介绍了心理健康的基本概念、诊断标准、自我测评方法及其注意事项、心理健康状况与疾病的关系；深入分析了儿童、青少年、中老年人心理状态与心理障碍的特点，克服或适调心理障碍的方法，保持心理健康的措施；重点阐述了常见心理障碍与常见心理疾病的发生原因、临床特征、诊断、治疗与预防方法。

本书阐述细微，分析深刻，针对性强，适合幼儿教师、青少年及其家长、中老年朋友阅读。

<<细说心理-帮你保持心理平衡>>

书籍目录

第一章 心理健康的基本知识 正确理解心理健康 心理健康的标准 心理健康的最终目标 心理失常与心理正常的区分 健康的“心理失常” 心理疲劳与心理疾病 怎样理解心理疾病 心理疾病的产生 心理疾病的表现 心理疾病的三个发展阶段 正确对待心理疾病 心理年龄的自测 紧张焦虑度的自测 性格型别的自测 心理活动对健康的影响 内分泌与心理疾病的关系 性格是影响长寿的一个重要因素 心理与美容
第二章 儿童、青少年要保持心理健康 依赖行为可以克服 纠正逆反心理的方法要得当 说谎属于心理异常 羞怯不是天生的 什么是“恐惧反应” 为什么会产生惧怕心理 青年人要有适应能力 青年人要有合作能力 青年人要有创新精神 青年人要有共性能力 感情脆弱应当克服 心理“补偿作用” 竞争要保持健康心理 要富于进取心理
第三章 中老年人要注意心理平衡 不要忧郁寡欢 不要过于激动 暴躁易怒对健康不利 不要总是焦虑不安第四章 常见心理障碍与心理疾病

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>