

<<心理自助手册>>

图书基本信息

书名：<<心理自助手册>>

13位ISBN编号：9787509120101

10位ISBN编号：7509120101

出版时间：2008-10

出版时间：人民军医出版社

作者：刘学俊

页数：210

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>

## 前言

物质生活水平的提高，给我们带来的是宽敞的住房、便利的交通和优美的生活环境。那么我们的精神是否也跟着提升，变得幸福和快乐了呢？

答案是“否”！

尽管物质的丰富与“幸福”直接相关，但人们的“幸福感”未必一定会随着物质生活的改善而提高。美国学者罗伯特·莱恩认为，物质与幸福不是呈直线关系，而是曲线关系。

人们在衣、食、住、行这些基本需求得以满足前，物质生活每提高一点，人们的“幸福感”就会增加一些。

但在这些基本需求得以满足之后，这种效应呈递减态势。

换句话说，就是物质生活水平越高，物质对“幸福感”的影响则越小，这种现象被称为“幸福感觉的递减效应”。

我们在享受丰富物质生活的同时，精神生活也面临着“挑战”。

社会经济的发展，市场竞争的加剧和人际关系的日益复杂，让我们所承受的心理和社会压力加大，身心疾病的发病率急剧增高。

世界卫生组织(WHO)曾预测，精神疾病将成为21世纪的流行病，特别是“抑郁症”，2020年将跃居世界十大疾病的第二位。

我国精神疾病的发病率已从20世纪50年代的2.7%上升至90年代的13.47%。

## <<心理自助手册>>

### 内容概要

这是一本面向公众的科普读物，以公众普遍存在的心理问题和社会生活事件为主要内容。本书的第一部分是常见的心理问题：如抑郁、焦虑、恐惧、愤怒、自卑和失眠的自我调适方法；第二部分是对人影响比较大的社会生活事件：如离婚、婚外情、丧偶、失恋和急性应激生活事件的应对策略。本书注重知识性和实用性，语言生动，事例鲜明，是适合公众阅读的心理自助实用手册。

<<心理自助手册>>

书籍目录

心理问题的自我调适 一、抑郁——让“精神感冒”不再烦你 二、焦虑——一个让人怀牵梦绕的愿望 三、恐怖——让信念变成魔鬼 四、愤怒——一个失去理性的“暴戾”野马 五、自卑——激发人奋进的催化剂 六、失眠——深夜潜入大脑里的小精灵生活事件的应对策略附录 常用的放松指导语

章节摘录

目前，抑郁困扰着很多人，甚至有人说，抑郁将成为21世纪的“流行病”。的确，抑郁障碍的发病率呈逐渐上升的趋势。

据世界卫生组织（WHO）的统计表明，全球抑郁症的患病率约为11%。

目前，抑郁症已经成为世界疾病排行榜上的第四大疾病率约为11%。

目前，抑郁症已经成为公次于心脏病排行榜上的第四大疾病，预计到2020年可能成为公次于心脏病的第二大疾患。

抑郁障碍（包括抑郁症和心境恶劣）是一种严重的精神疾病，也是目前公共卫生体系面临的重要问题。

抑郁症通常出现在生命的早期，并可能持续一生。

它可损害人体的整体功能（称之为职业角色和社会角色），严重影响患者的生活质量。

抑郁障碍的患病率在一般人群中为5.8%、慢性躯体疾病患者中9.4%、一般住院病人中为33%、老年住院病人中为36%、门诊癌症病人中为33%、住院癌症病人中为42%、脑卒中病人中为47%、心肌梗死病人中为45%、帕金森病病人中为39%。

全球范围内一生中曾经感受过某种精神方面不适的人群数量已达4.

5亿人。

逐年增高的患病率和高危害性，使我们对它越来越关注，希望能够给予早期的预防和治疗。

基于这个目的，本部分将重点放在抑郁状态的识别和抑郁情绪的调适方面。

## <<心理自助手册>>

### 编辑推荐

《心理自助手册》让你做自己的心理医生，送你精神上的“第三只眼睛”，用健康的思维方式替代不健康的思维方式。

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>