

<<图说为心灵减压>>

图书基本信息

书名：<<图说为心灵减压>>

13位ISBN编号：9787534548888

10位ISBN编号：7534548888

出版时间：2006-9

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张理义

页数：108

字数：118000

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>

## <<图说为心灵减压>>

### 内容概要

随着社会经济的飞速发展和信息化、高科技化时代的到来，人们的生活、工作环境都在发生着巨大的变化。

人们的生活质量得到了迅速的提高，自由选择的机会增多了、生活的节奏加快了、竞争激烈了，但同时，如今人们也常感到有压力，随之而来又可出现情绪问题，包括烦恼、压抑等，又会给人们的心身健康造成不利影响，由此引发的心理卫生问题也日渐增多。

据卫生部门统计，心理疾患、心身疾病和行为障碍患者已占各科门诊人数的1/3以上。

正是在这样一种背景下，我们组织了资深的心理学和精神医学专家撰写了这本书，旨在帮助人们正确而科学地看待心理压力，对心理压力有较全面和系统的了解，以进一步增强自己的心理免疫能力，提高心理健康水平。

在这本书中较详尽地介绍了心理压力的概念、对人们心身健康的影响、评估和心理压力的调适方法等，对生活中的心理健康常识也做了叙述；并以图解方式，让人能轻松了解该专业的有关常识，增强本书的可读性和趣味性。

作为一本科普读物，本书在保持科学性、实用性的同时，力求语言流畅，简洁明了，通俗易懂。

绘画精美的插图与文字相得益彰，也为本书增色不少。

世界卫生组织指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。

”开卷有益，如果读者能静下心来细细研读这本书，相信对您将大有裨益。

## <<图说为心灵减压>>

### 书籍目录

1.什么是心理压力?2.心理压力的来源有哪些?3.压力对情绪有什么影响?4.压力对认知有什么影响?5.压力对行为有什么影响?6.心理压力如何评估?7.怎样减轻心理压力?8.邻居家的男孩为什么怕见人?9.什么是社交恐惧症?10.如何纠正社交恐惧症?11.父亲为何突然死亡?12.如何制怒?13.为何说心理疾病是健康的大敌?14.心理疾病为何难以得到主动诊治?15.如果你有了心理疾病怎么办?16.如何学会战胜自我?17.成功者是如何战胜自我的?18.如何在工作中感受轻松?19.如何保持乐观?20.如何通过钓鱼来放松身心?21.“鬼剃头”与心理压力有什么关系?22.如何托起心灵的太阳?23.如何理解完美?24.如何拨亮你心灵的灯?25.如何从交友中完善自己?26.影片《埃及王子》对我们有何启示?27.自我心象与自信心有何关系?28.为什么说自信是成功的秘诀?29.为什么说自信心的威力巨大?30.提高自信心的方法有哪些?31.如何培养和维护适度的自尊心?32.如何使你快乐?33.为何说善待别人也就是善待自己?34.怎样做到善待别人?35.如何善待自己?36.如何保持有序的生活和工作环境?37.如何用睡眠减轻心理压力?38.音乐能减轻心理压力吗?39.如何运用音乐来减轻心理压力?40.怎样才能有好的人际关系?41.如何克服心理障碍?.....

<<图说为心灵减压>>

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>