

<<心病谁没有>>

图书基本信息

书名：<<心病谁没有>>

13位ISBN编号：9787545901887

10位ISBN编号：7545901886

出版时间：2010-5

出版时间：海峡出版发行集团，鹭江出版社

作者：甘露春

页数：250

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>

<<心病谁没有>>

前言

身心舒泰，是为健康。

所以，人心不应有结。

心一旦打了结，种种心理问题也将由此而生，轻则表现为迷茫困惑，影响工作和人际关系；重则产生情感、思维及行为的失控，以致丧失正常的工作生活能力，甚至危及生命。

受某些传统观念的影响，中国人对“心理疾病”特别忌讳，不敢说“我有病”，害怕被人怀疑“有病”。

但是，心理疾病并非你不承认，它就会消失，也并非你想回避，它就会离开的。

相反，它可能因你的忽视和延误而日渐严重，以致不可收拾。

现代社会的急剧转变和飞速发展，如激流、海啸般冲击着社会的每个角落，影响我们生活的各个方面。

作为社会的一分子，难免在其中浮沉挣扎，躲不入桃花源，也逃不进避风港。

面对这种境况，谁能没有心理压力？

因此，谁都有罹患心理疾病的可能！

是的，心病谁没有？

也许你今天没有，但不能保证明天也没有。

不要忘记，在你的人生旅途中，还有后天和大后天呢！

现在，社会的透明度高了，打开电视，翻开报纸，我们经常可以看到有关自杀的新闻，这些新闻总是令人感到困惑和不安。

据相关部门调查统计，我国每年自杀者数以十万计，患心理疾病的人多达数千万，这是多么骇人听闻的数字呀！

<<心病谁没有>>

内容概要

《心病谁没有（升级版）》是一线心理医生倾力力作，16年接诊15万人次，CCTV《心理访谈》特邀嘉宾，搜狐博客十大健康卫士。

随着工作、生活等各方面压力的增大，患有不同程度心理疾病的人群日益庞大。但由于传统观念，很多人不愿承认自己有病，不肯就医，以致病情加重，久治不愈。其实，心理疾病并不可怕，可怕的是我们的观念。

只有大胆说出“我有病”，才能真正打开心结，快乐做人。

甘露春医生根据自己十多年临床经验，从众多案例入手，分析常见心理疾病的特征，介绍辨症和治疗方法，把不为人所注意的常见心病向我们娓娓道来，并就如何树立正确的健康心理观念，如何学会正确对待心理疾病等，为我们提供一把打开心锁的金钥匙。

<<心病谁没有>>

作者简介

甘露春，著名心理医生。

中山市第三人民医院副院长，中山市心理卫生中心主任，广东省心理卫生协会心理咨询师专业委员会常务委员，广东省精神医学会委员，广东省中医心理学会副主任委员，《现代医院》杂志编委会常务委员。

1987年毕业于云南中医学院，曾多次赴美国、澳洲等大学、心理机构接受心理专业培训。

担任中医内科医师7年，1994年开始从事心理询工作，创造16年接诊15万人次的心理咨询界奇迹。

热心于心理健康知识的宣传普及，到党政机关、企事业单位进行心理健康讲座近300次，接受多家著名媒体采访近500次。

2008年参与汶川地震搜狐连线心理专家组，荣获“搜狐博客十大健康卫士”称号。

2010年做客央视《心理访谈》，打破该栏目5年多来的收视纪录。

被患者誉为“心灵按摩师”，远在拉美、欧洲等地的华侨也慕名回国求诊。

<<心病谁没有>>

书籍目录

第一章 不要怕说“我有病”我们的某些传统观念害人匪浅，改变我们的观念。

重视和正视心理疾病，这很重要。

我要强调的是，承认“我有病”，是认识心理疾病的基础。

只有正确认识它。

才能正确对待它。

心病谁没有现代人与心病改变旧观念第二章 心病如何辨症一个心理医生，16年接诊15万人次，远在欧美等地的华侨也慕名前来求诊。

有人说这是个奇速。

其实我只不过是在工作实践中总结出一套心病辨症法，使我的诊断更准确罢了。

我非巫师，也不懂迷魂术心病辨症方法第三章 三大心理疾病心理疾病的临床表现五花八门，但实质不外乎神经症、抑郁症、精神分裂症这三大病症。

了解它们，对我们认识心理疾病很有帮助。

我以典型案例为主线，并加以分析点评。

以便你能够更好地理解。

神经症抑郁症精神分裂症第四章 不可忽视的迹象我将16年来遇到的个案条分缕析，将心理疾病的种种表现归纳总结，分门别类一一罗列出来，以便大家了解。

你不妨将其作为镜子，对照一下身边的亲友善或自己，如果有相似之处，可要注意了。

久治不愈的怪病稀奇古怪的性格你的脾气怎么样你有这种困惑吗且说综合征是躯体疾病还是心理疾病

第五章 帮你解开心结作为心理医生，我力主有心理问题就应及早看医生，请你放心。

专业的心理医生。

是可以为你解开心结、治好病患的。

心理疾病的治疗手段一般有心理疗法和药物治疗两种。

有些常识性的东西你也应有所了解。

有病就要看医生心病还须心药治了解常识性问题第六章 听听我的心里话作为心理医生，我力主有心理问题就应及早看医生，请你放心。

专业的心理医生。

是可以为你解开心结、治好病患的。

心理疾病的治疗手段一般有心理疗法和药物治疗两种。

有些常识性的东西你也应有所了解。

没什么大不了的给朋友们的忠告路是走出来的第七章 左右我一生的轨迹人生是短暂的，我们经历的许多事情可以影响我们一生的幸福。

怎样锤炼自己，为自己创造机会，是我们关心的问题。

我用我一生的轨迹作为参照。

为大家解析人生的一些关键点，希望对大家有所帮助。

胆子是这样炼就的时代造就性情挫折使人进步顺势而为，积极向上附录 读者心得分享

<<心病谁没有>>

章节摘录

插图：第一章 不要怕说“我有病” 心病谁没有有人说：我的心理很正常，承受力强，永远不会得心理疾病。

但我敢说：任何人，不分年龄、职业和贵贱，甚至不论性格和心态如何，在其一生之中都有罹患心理疾病的机会和可能。

过于自信的老板6年前，一个工厂老板带一个员工来看病。

在我看病的过程中，这位老板自负地说：“我已经给他做了很多心理辅导啦，他就是不听。

像我这样心理承受能力强的人，绝对不会患什么心理疾病！”有道是“世事无绝对”，谁也没料到，3年后他却不得不为他的“心病”来找我。

这时的他，患了一种严重的慢性病，正在治疗中，他还必须做好换器官的思想准备。

由于病，他的生意拍档与他分道扬镳；由于病，精力不济，管理不善，他的生意一落千丈；由于病，他的周转资金所剩无几；由于病，他的爱妻再也没有过去的温柔……这一切给他的打击太大，令他难以承受。

他的躯体病了，心理同样也病了。

他看上去双眼无神、垂头丧气，完全没了昔日的自信和洒脱。

他感到眼前一片漆黑，再没希望了，觉得这一生似乎已走到了尽头。

他灰心地告诉我：“真是天意弄人，想不到我也有今天。

我真想一了百了，死了算了！”古代哲人说：世事难料，人生无常。

人生在世几十年，说长不长，说短也不短，有谁能一生都一帆风顺、万事如意？人生在世，有顺心遂意的日子，自然也会有艰辛难熬的时候，尤其在现代社会，压力那么大，变化那么快，任谁都有罹患心理疾病的可能。

有备，才能无患。

不管你是否心理问题或心理疾病，不妨抽点时间读一读这本书，学会正确对待心理疾病，掌握一些调适心理的科学方法，这对你在漫长的人生旅途中，长久地保持自己的身心健康，是很有好处的。

<<心病谁没有>>

编辑推荐

《心病谁没有(升级版)》由中华粉红丝带关爱公益网搜狐健康频道推荐阅读。

你是否觉得活得很累？

你是否感觉生活缺乏乐趣？

其实，这就是心理疾病发出的警告。

可很多人并没有意识到自己患了心理疾病，也不知道自己的健康已受到威胁。

《心病谁没有(升级版)》将帮助你更好地掌握自己的身心健康状况。

如果你有下述表现，那可就要引起注意了：
· 经常心慌、心痛、胸闷，却查不出原因
· 感觉压抑，喘不过气
· 入睡困难，浅睡多梦，而又常常早醒
· 经常焦虑、抑郁、恐惧、沮丧，情绪起伏多变
· 整天怀疑自己有这样那样的病
· 反复洗手，过分怕脏
· 心胸狭窄，性格古怪，脾气暴躁
· 害怕见人，喜欢独处，孤僻懒散

<<心病谁没有>>

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>