

<<大众心理健康门诊>>

图书基本信息

书名：<<大众心理健康门诊>>

13位ISBN编号：9787801217028

10位ISBN编号：7801217020

出版时间：2005-7

出版时间：军事医科

作者：范晓清

页数：280

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>

## <<大众心理健康门诊>>

### 内容概要

现代社会高速发展，展现在人们面前的是一派繁花似锦、五彩缤纷的景象。

人们在享受日益丰富的物质生活的同时，却面临着越来越多的心理问题。

从孩子们的学业负担到年轻人的职场拼搏，从中年人肩负的多重责任到老年人退休后的失落，所有人都面临着健康问题。

这一切都揭示着：社会大众的每一个人，在奋力拼搏的同时，也都承受着巨大的心理压力。

本书分为10章，从年龄、职业、事业、社交、婚姻、家庭、健康等多角度解析了易出现的心理问题及对治方法。

并全方位地提出了如何保持心理平衡、舒缓压力、防治常见的心理障碍、心理疾病的措施。

本书没守长篇大论的道理、枯燥的理论，而是从大众日常生言、学习、工作入手，针对常见的心理问题，给出了具1的防治办法，使其真正成为大众的日常心理保健医。

同时，这也体现了本书的最大特点。

## <<大众心理健康门诊>>

### 书籍目录

第一章 不同年龄常见的心理问题 一、影响儿童心理发育的不良因素有哪些 二、儿童缺乏学习兴趣的心理因素 三、什么是逆反心理及表现 四、什么是学习疲劳的心理因素 五、什么叫自学中的“高原现象” 六、年轻人易发生的适应性障碍 七、女性心理需要的方方面面 八、孕妇易出现哪些心理现象 九、大龄青年择偶易出现的心理问题 十、中年妇女易出现的心理问题 十一、中年人的心理特征和健康标准 十二、老年人心理衰老的现象有哪些 十三、造成老年人心理障碍的原因 十四、丧偶对老年人心理的严重影响 第二章 家庭中常见的心理问题 一、父亲的角色对家庭成员的心理影响 二、母亲的角色对其自身的心理影响 三、家庭成员相互间的心理影响 四、什么叫家庭成员间的心理相容 五、父母与子女不造成的心理困扰 六、家庭环境不良给孩子带来的心理影响 七、积极改善家庭情绪有利身心健康 八、父母离异对孩子心理健康的影响 九、不孕症会引起哪些家庭心理问题 十、什么叫丧偶综合征及对治 十一、老年家庭“空巢”造成的心理失调 十二、家庭成员患病时易有的心理表现 十三、家中有人患绝症时的心理压力 十四、怎样为家中病人做心理护理 十五、如何避免因家务造成的心理失调 十六、生活事件对心理的影响 十七、因财产损失造成的心理障碍 第三章 性·恋爱·婚姻与心理 一、什么是青春期的心理特点 二、青春期性心理的表现有哪些 三、青春期容易出现的不良心理 四、初恋心理的表现有哪些 五、什么是热恋心理及表现 六、如何避免恋爱中的情感失落 七、什么叫恋爱中的过分嫉妒心理 八、多次恋爱易出现的自感心理 九、恋爱错觉是一种心理误区 十、如何调整失恋的心理痛苦 十一、克服单相思造成的心理失调 十二、婚前心理准备都包括哪些内容 十三、新婚后需共同面对的心理问题 十四、如何“磨合”夫妻双方的性格 十五、如何克服婚姻的厌倦心理 十六、不孕可以造成哪些心理障碍 ..... 第四章 身体健康与心理状态 第五章 事业上常会遇到的心理问题 第六章 社交中常遇到心理问题 第七章 如何保持心理平衡 第八章 常见心理疾病防治 第九章 常见心理治疗方法 第十章 趣味心理测试题

## &lt;&lt;大众心理健康门诊&gt;&gt;

## 章节摘录

三、什么是逆反心理及表现 逆反心理是指儿童成长到一定阶段，心理日趋成熟时所产生的

一种与成人，尤其是父母对着干的情绪，医学上称之为敌意对抗心理。逆反心理究竟是从什么时候开始产生的呢？研究表明，逆反心理大致有两个阶段，一为儿童时期的逆反心理，另为青少年时期的逆反心理。

1. 儿童时期的逆反心理 当孩子从完全依赖父母成长为可以相对独立的时候，他们的心理处于一种波浪式的不平衡状态，行为也相对比较混乱。

一般来讲，当孩子2~4岁，可以独立行走说话的时候，便开始出现第一阶段的逆反。而到了6、7岁，又开始出现了第二阶段的反抗期。

在这一时期中，他们似乎更热衷于做自己还不能够做的事情或是不符合现实的事情。

俗话说“还不会走就想跑”就是这一阶段比较突出的表现。

其他表现还有：违抗大人的命令，不愿意做自己力所能及的事情，而总喜欢做自己做不了的事情。

在他们觉得父母不对，却硬要他们执行命令的时候，他们会故意装作没听见或是和大人顶嘴，并产生对着干的情绪。

2. 青少年时期的逆反心理 青少年时期的逆反心理是最严重也是最让父母老师头疼的问题之一。

在孩子成长到13。

18岁，也就是中学生时期，逆反心理也随之而来了。

这个时期的孩子，已经不再是完全依赖父母的小孩子，尤其是心理上，精神上也开始独立，父母的权威已经开始逐步被怀疑，也不能够完全从精神上满足他们。

他们极力反抗以摆脱父母的“束缚”和管教，追求一种自由和自主。

加之书本知识和社会知识的积累和增长，父母的价值标准、社会观念经常会和他们产生出入，于是他们不再惟命是从，要按照自己的意志来处理自己的事情。

于是，家庭内部的矛盾时有发生，经常会“战争”不断。

父母为此伤透了脑筋，常常觉得孩子已经管不了了，不听话了，翅膀还没硬就想飞了。

其实，这种完全的我行我素的思想行为作风就是青少年逆反心理的最直接的体现。

如果处理不好，很有可能出现离家出走的现象。

心理学家研究指出，预防并在尊重孩子的基础上，建立一种平等的新型的家庭关系，是防治逆反心理的最好方法。

P4-5

## <<大众心理健康门诊>>

### 媒体关注与评论

心理健康：身体、智力、情绪十分调和；适应环境、人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。  
——世界心理卫生联合会

<<大众心理健康门诊>>

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>