

<<心理健康全书>>

图书基本信息

书名：<<心理健康全书>>

13位ISBN编号：9787802135161

10位ISBN编号：7802135168

出版时间：2008-10

出版时间：海潮出版社

作者：朱月龙 主编

页数：403

字数：510000

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

随着社会的发展，人们对健康的认识也在逐步深入。

按照公认的“生物—心理—社会”医学模式，健康不仅仅是不生病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态，其中社会适应又与人的心理状态息息相关。

可以说，将近三分之二的健康是心理健康。

因此，普及心理健康知识的书籍得到越来越多读者的青睐，是理所当然的事情。

不过，也有一些读者提出了质疑：读完这本《心理健康全书》，仿佛自己有各种各样的毛病，这样下去，没病也会看出病来！

对此，我们既为读者重视心理健康的态度感到欣喜，也为这种过度的担心感到忧虑。

但是没生病不等于身上没有细菌，在心理健康领域，一样有细菌那样无孔不入的致病源，那就是压力。

压力是指那些使人感到紧张的事件或环境刺激，这也是一种身心反应，也可以把它看作一个过程，包括引起压力的刺激、压力状态以及情境。

正确地对待压力，它就对我们无可奈何。

但是一不小心丧失了对压力的抵抗力，它就会乘虚而入，引发心理疾病。

所以，本着“预防重于治疗”的原则，在《心理健康全书》再次改版的时候，加入了“心理压力”这一章，把压力这个“心理病菌”放到显微镜下仔细解剖，使读者可以学会如何正确地应对压力，并将压力转化成促进幸福生活的动力。

现在，心理学家还在不断地深入研究心理疾病和如何维护心理健康的课题，我们也希望能够不断地带给读者最新的研究成果，为了每个人的健康幸福，为构建和谐安定的社会环境而努力。

## <<心理健康全书>>

### 内容概要

随着社会的发展，人们对健康的认识也在逐步深入。

按照公认的“生物—心理—社会”医学模式，健康不仅仅是不生病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态，其中社会适应又与人的心理状态息息相关。

可以说，将近三分之二的健康是心理健康。

因此，普及心理健康知识是理所当然的事情。

而本书正是出于此种目的编写的。

本书内容涵盖了心理学中较实用的大部分，从青少年一直到老年，凡是容易出现心理疾病的阶段，都提出了较为详细的预防与解决之道，是一本不可多得的心理自助读物。

#### 作者简介

朱月龙，1965年生，1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。现任苏州大学心理学系副教授，硕士生导师，应用心理研究所副所长。

朱月龙教授的教学深受学生的欢迎，另外在学术研究、写作方面也卓有成就。其主要研究方向为学生心理健康教育、员

## 书籍目录

前言第一章 剖析病态心理 第一节 攀比心理 攀比从何而来 大学校园攀比成风 警惕儿童的攀比心理 攀比心理的矫正 第二节 虚荣心理 什么是虚荣心 关注孩子的虚荣心理 虚荣是女性的天敌 虚荣心理的矫正 第三节 嫉妒心理 什么是嫉妒 莫让嫉妒侵扰孩子 嫉妒心理的矫正 第四节 报复心理 不能以恶治恶 为何女人也爱报复 莫让孩子迷失在报复中 报复心理的矫正 第五节 挫折心理 怎样看待挫折 影响挫折承受力的因素 挫折心理的矫正 第六节 悲观心理 什么是悲观心理 你有多么悲观？

悲观心理的矫正 第七节 逃避心理 逃避不意味着解决 “免罪”理论 逃避心理的矫正 第八节 自卑心理 什么是自卑 产生自卑的原因 自卑心理引发早衰 警惕幼儿自卑心理 消除自卑心理 第九节 自负心理 掌握好自负的度 什么人容易自负 自负心理的矫正 第十节 自私心理 什么是自私心理 自私心理的根源 净化孩子的心灵 自私心理的矫正 第十一节 猜疑心理 猜疑心从何而来 猜疑是爱情的杀手 夫妻何必乱猜疑 猜疑心理的矫正 第十二节 逆反心理 什么是逆反心理 关注夫妻间的逆反心理 逆反心理的矫正 第十三节 浮躁心理 什么是浮躁心理 谨防青少年的浮躁情绪 大学生要“浮”到几时 浮躁心理的矫正 第十四节 迷信心理 迷信的涵义 迷信心理产生的原因 巫婆神汉的伎俩 迷信心理的矫正 第十五节 完美主义心理 什么是完美主义心理 完美主义心理导致强迫症 该不该让孩子追求“完美”？

完美主义心理的矫正第二章 揭秘异常行为 第一节 暴饮暴食 暴饮暴食的成因 暴饮暴食的危害 暴饮暴食行为的心理调适 第二节 异食癖 异食癖的成因 异食癖的危害 异食癖的心理调适 第三节 烟瘾 烟瘾的成因 烟瘾的危害 戒烟与烟瘾的心理调适 第四节 嗜酒 嗜酒的成因 嗜酒的危害 戒酒与嗜酒的心理调适 第五节 吸毒 毒瘾的成因 吸毒的危害 戒毒与戒断后心理调适 第六节 嗜赌成瘾 赌博上瘾的原因 嗜赌的危害 赌博成瘾的心理调适 第七节 疯狂购物 疯狂购物的原因 疯狂购物的危害 疯狂购物的心理调适 第八节 沉迷网络 上网成瘾的原因 上网成瘾的危害 上网成瘾的心理调适 第九节 洁癖 洁癖的成因 洁癖的危害 洁癖的心理调适 第十节 性心理变态 恋物癖 异装癖 摩擦癖 窥阴癖 露阴癖 恋童癖第三章 解读心理疾病 第一节 抑郁症 抑郁症及其症状表现 抑郁症的病因 抑郁症的心理治疗方法 第二节 焦虑症 焦虑症及其症状表现 焦虑症的病因 焦虑症的心理治疗方法 第三节 强迫症 强迫症及其症状表现 强迫症的病因 强迫症的心理治疗方法 第四节 恐惧症 恐惧症及其症状表现 恐惧症的病因 恐惧症的心理治疗方法 第五节 癔症 癔症及其症状表现 癔症的病因 癔症的心理治疗方法 第六节 自闭症 自闭症及其症状表现 自闭症的病因 自闭症的心理治疗方法 第七节 疑病症 疑病症及其症状表现 疑病症的病因 疑病症的心理治疗方法 第八节 躁狂抑郁症 躁狂抑郁症及其症状表现 躁狂抑郁症的病因 躁狂抑郁症的心理治疗方法 第九节 神经衰弱症 神经衰弱症及其症状表现 神经衰弱症的病因 神经衰弱症的心理治疗方法第四章 直视人格障碍 第一节 认识人格障碍 人格障碍的特点 人格障碍的成因 预防人格障碍 什么是正确的教育方式？

第二节 反社会型人格障碍 反社会型人格障碍的表现 反社会型人格障碍的成因 反社会型人格障碍的心理治疗和预防 第三节 自恋型人格障碍 自恋型人格障碍的表现 自恋型人格障碍的成因 自恋型人格障碍的心理治疗 第四节 强迫型人格障碍 强迫型人格障碍的表现 强迫型人格障碍的成因 强迫型人格障碍的心理治疗 第五节 回避型人格障碍 回避型人格障碍的表现 回避型人格障碍的成因 回避型人格障碍的心理治疗 第六节 依赖型人格障碍 依赖型人格障碍的表现 依赖型人格障碍的成因 依赖型人格障碍的心理治疗 第七节 攻击型人格障碍 攻击型人格障碍的表现 攻击型人格障碍的成因

攻击型人格障碍的心理治疗和预防 第八节 表演型人格障碍 表演型人格障碍的表现 表演型人格障碍的成因 表演型人格障碍的心理治疗 第九节 偏执型人格障碍 偏执型人格障碍的表现 偏执型人格障碍的成因 偏执型人格障碍的心理治疗 第十节 分裂样人格障碍 分裂样人格障碍的表现 分裂样人格障碍的成因 分裂样人格障碍的心理治疗 第十一节 循环型人格障碍 循环型人格障碍的表现 循环型人格障碍的成因 循环型人格障碍的心理治疗 第十二节 边缘性人格障碍 边缘性人格障碍的表现 边缘性人格障碍的成因 边缘性人格障碍的心理治疗第五章 儿童常见心理问题 第一节 儿童的心理特征 儿童心理发展 儿童心理的基本特征 第二节 儿童抑郁症 儿童抑郁症的病因 儿童抑郁症的表现 儿童忧郁症的心理治疗 第三节 儿童焦虑症 儿童焦虑症的类型 儿童焦虑症的病因 儿童焦虑症的心

理治疗 第四节 儿童强迫症 儿童强迫症的表现 儿童强迫症的病因 儿童强迫症的心理治疗 第五节 儿童恐惧障碍与入学恐惧症 儿童恐惧障碍的表现 儿童恐惧障碍的病因 儿童恐惧障碍的心理治疗 入学恐惧症 第六节 儿童多动症 儿童多动症的表现 儿童多动症的病因 儿童多动症的治疗 儿童多动症的预防 第七节 儿童孤独症 儿童孤独症的表现 儿童孤独症的治疗 第八节 口吃 口吃的表现 口吃的病因 口吃的纠正 第九节 偏食 形成偏食的原因 儿童偏食的纠正 第十节 儿童的心理保健 保证孕妇身心健康 创建良好的生活环境 尊重儿童的自尊心 坚持正确的教育方法 为儿童树立良好榜样 帮助儿童学习人际交往技能 隔代抚养易导致儿童心理疾病第六章 青少年常见心理问题 第一节 青少年的心理特征 青少年心理发展 青少年心理问题的本质 第二节 青少年逆反心理 青少年的逆反心理的成因 青少年的逆反心理的表现 青少年的逆反心理的合理应对 第三节 青少年恋爱心理 单恋 失恋 “早恋” “早恋”的合理应对 第四节 青少年焦虑心理 青春期焦虑症 青春期焦虑症的心理调适 应试焦虑症 应试焦虑症的自我调节 第五节 青少年常见消极心理 嫉妒心理 自卑心理 孤独心理 挫折心理 第六节 青少年自杀行为 青少年自杀的严酷现实 青少年自杀的心理特征 青少年自杀心理预防与危机干预 第七节 青少年的心理保健 性心理保健 学习人际交往 正视理想和现实的矛盾 丰富业余生活第七章 中年常见心理问题 第一节 中年人的心理特征 中年心理发展 中年人心理的基本特征 第二节 中年挫折心理 中年挫折心理的成因 中年挫折心理的调节 第三节 慢性疲劳综合症 慢性疲劳综合症的表现 慢性疲劳综合症的调节与预防 第四节 职业适应与失业综合症 中年人的职业适应 失业综合症的表现 失业综合症的心理调节 第五节 婚姻适应 中年人的婚姻家庭问题 病态固恋 中年婚姻适应不良 中年人婚姻的维护 第六节 中年人的心理保健 摒弃恶习 培养坚强的性格 与人为善 张弛有度,量力而行 笑一笑,十年少第八章 老年常见心理问题 第一节 老年的心理特征 老年心理的发展 老年的心理特征 第二节 更年期综合症 更年期综合症的病因 更年期抑郁症 女性更年期综合症的自我调节 不要忽视男性更年期综合症 第三节 老年焦虑与老年抑郁 老年焦虑症 老年抑郁症 第四节 记忆障碍与老年性痴呆 老年记忆障碍 老年人记忆的改善 老年性痴呆 第五节 疑病症和恐病症 第六节 退休综合症 警惕“空巢”现象 退休综合症的自我调节 第七节 老年的心理保健 过好离退休关 保持积极的生活态度 劳逸适度 全社会要尊敬关心老年人第九章 心理防卫机制 第一节 心理防卫机制的作用 第二节 自恋心理防卫机制 否定作用 外射作用 歪曲作用 第三节 神经症性心理防卫机制 潜抑作用 反向作用 隔离作用 第四节 不成熟心理防卫机制 退行作用 内射作用 幻想作用 第五节 成熟的心理防卫机制 压抑作用 幽默作用 升华作用 利他作用 第六节 其他常见的心理防卫机制 合理化作用 转移作用 补偿作用 抵消作用第十章 心理咨询 第一节 什么是心理咨询 第二节 心理咨询与心理治疗 第三节 心理咨询的形式 直接咨询与间接咨询 个别咨询与团体咨询 通信咨询 电话咨询 现场咨询 门诊咨询 第四节 心理咨询过程 心理咨询的常用方法 心理咨询的特点 心理咨询的基本过程 第五节 心理咨询的原则 保密性原则 信赖性原则 艺术性原则 发展性原则 整体性原则 坚持性原则 异同性原则 预防重于治疗的原则第十一章 心理治疗方法 第一节 认识心理治疗 心理治疗的沟通方式 心理治疗的场所 心理治疗的媒介 心理治疗时患者的状态 第二节 音乐疗法 音乐疗法的历史 音乐疗法的原理 第三节 精神支持疗法 精神支持疗法的原理 精神支持疗法的治疗方式 精神支持疗法的要点 第四节 认知疗法 什么是不合理的认知 认知疗法的原理 认知疗法的治疗过程 第五节 询者中心疗法 询者中心疗法的原理 询者中心疗法的治疗过程 第六节 行为疗法 行为疗法的原理 系统脱敏法 满灌疗法 厌恶疗法 操作条件法 第七节 生物反馈法 生物反馈疗法的原理 生物反馈疗法的过程 第八节 森田疗法 森田疗法的原理 森田疗法的治疗过程 第九节 精神分析法 精神分析疗法的原理 自由联想 移情 释梦 精神分析疗法的治疗过程 第十节 催眠疗法 催眠术的原理 催眠疗法的治疗过程第十二章 心理压力 第一节 什么是心理压力 第二节 心理压力的危害 压力引发身心疾病 压力下的自杀行为 重视压力不足的危害 第三节 心理压力从何而来 经济压力 职业压力 人际关系压力 社会与文化压力 突变事件 性格因素与认知失调 压力侵袭都市人 第四节 心理减压指南 压力应对 错误的减压方法 认知调节 行为放松治疗 情感宣泄 社会心理支持 保持健康的生活方式

## 章节摘录

第一章 剖析病态心理什么是正常的心理?恐怕难以有一个明确的结论。

因为每个人都是不同的,所以迄今为止还没有统一的观点。

但是心理学认为正常心理一般应该包含以下几个方面。

一个心理正常的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的,他们对生活乐观,对未来充满了希望,无论是对社会、还是对自己都是采取极其负责的态度,因而总是满腔热情地投身于生活,总是忘我地在为社会创造财富。

对这些人来说,每天都是一个新的开始,每天都是一个新的台阶,不怕困难,不怕挫折,而且总是踏踏实实、认认真真地向他自己既定的目标前进。

这类人用他们自己的行动去体验人生的价值,真切而深刻,所以总能享受到人生的乐趣,反过来更能激起自己积极进取的人生态度。

世界上最困难的事情莫过于认识自己。

一个心理正常的人,一般能有“自知之明”,就是说,能够正确认识到自己的价值,认识到自己在他人心目中的位置,认识到自己的能力、学识、水平,既不会高估自己,对自己的一些长处和优势沾沾自喜,也不会自卑,过分地贬低自己,更不会无缘无故抱怨、自责。

反之,一个心理不健康的人,便不能恰当地认同自己,或是莫名其妙地自傲,或是无缘无故地自卑,经常有意无意地掩饰自己的不足,心理特别敏感、脆弱,失落感极强,经不起风浪的折腾,存在严重的心理冲突,回避矛盾,无法保持平衡的心理状态。

编辑推荐

《心理健康全书(第3版)》特色：案例简单：《心理健康全书(第3版)》用简单的案例，让读者在生动的案例中感受心理学，体味心理学的魅力，从而引发兴趣，建立系统的心理学体系。

内容全面：《心理健康全书(第3版)》涵盖了心理学中较实用的大部分内容，无论是对专业还是非专业的人来说，都是大有帮助的。

覆盖广泛：在《心理健康全书(第3版)》中，从青少年一直到老年，凡是容易出现心理疾病的阶段，都提出了较为详细的预防与解决之道，是一本不可多得的心理自助读物。

作者权威：《心理健康全书(第3版)》作者为浙江大学心理学博士，有多部心理学著作面世，影响广泛。

治疗有效：《心理健康全书(第3版)》中治疗心理疾病的方法，都是经过临床验证，并取得成功的，因此，这些方法对于关注心理健康的读者来说，必将大有裨益。



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>