

<<健康要读心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康要读心理学>>

13位ISBN编号：9787802282315

10位ISBN编号：7802282314

出版时间：2007-1

出版时间：新世界出版社

作者：牧之,张震

页数：321

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>

## <<健康要读心理学>>

### 内容概要

当你打开这本书，心灵的改变就已经开始——在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽眇的心理世界的面纱。

在节奏越来越快的现代社会，人们越来越渴望认识最熟悉的陌生人——自己。

人性恶？

人性善？

思想来自何方？

人类拥有自由意识吗？

凡此种种，都是人类希望了解的。

何谓美？

何谓丑？

幸福来自何方？

你我能够主宰自己的生活吗？

所有的疑问，都困扰着现实中的人们。

什么是强大？

什么是弱小？

力量来自何方？

平凡的人可以改变自己的命运和生活吗？

一切的一切，都可以在自己的内心找到答案。

本套丛书是为非专业人士准备的心理学普及性系列读物，运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与个人健康、社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识，内容几乎涉及到了生活的所有层面，是一套难得的实用心理学好书。

这是为非专业人士准备的心理学普及性系列读物，运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与个人健康、社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识，内容几乎涉及到了生活的所有层面，是一本难得的实用心理学好书。

## &lt;&lt;健康要读心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 现代医学模式下的健康观念第1节 现代医学模式下的健康概念 / 1 医学模式的转变 / 1 现代医学模式下的健康概念 / 3 现代人身体健康的具体标准 / 4 便于自我监测的健康标准 / 6 关注亚健康 / 7 未来的保健新趋势 / 9第2节 心理与身体的统一性 / 10 祖国医学的心身统一观 / 11 现代医学理论中的心身统一观 / 12第3节 心身疾病及其防治 / 16 什么是心身疾病? / 16 为什么会患心身疾病? / 18 心身疾病的防治原则 / 21 心身疾病的治疗 / 22 心身疾病的预防 / 23第二章 良好的情绪是健康的营养素第1节 情绪与健康的关系 / 26 情绪影响健康的机理 / 26 情绪与健康的密切关系 / 27 第2节 保持健康情绪的方法 / 28 美国心理卫生协会的建议 / 28 常用的情绪调节法 / 30第3节 健康的精神“营养素” / 32第4节 焦虑情绪的克服与调节 / 35 什么是焦虑? / 35 引起焦虑的原因 / 36 焦虑的解除办法 / 37第5节 紧张情绪的克服与调节 / 40 什么是精神紧张? / 41 怎样解除紧张情绪 / 41 第6节 抑郁情绪的克服与调节 / 44 精神上的流行性感冒 / 44 抑郁的心态问题 / 45 情绪低落是抑郁症的核心特征 / 47 抑郁症的表现 / 48 为何会患上抑郁症? / 49 哪些人常患抑郁症? / 50 消除抑郁的方法 / 50 你能帮助患抑郁症的人 / 54 杜绝和预防抑郁症 / 55第7节 厌倦情绪的克服与调节 / 56 厌倦情绪从何而来 / 56 不再厌倦的方法 / 57第8节 神经衰弱症的自我调节 / 58 神经衰弱的起因 / 58 神经衰弱的自救措施 / 59第9节 癔症的自我调节 / 64 癔症种种 / 64 癔症的表现 / 65 为什么会患癔症? / 68 癔症的有效调节 / 69 对待癔症患者的注意事项 / 70第三章 心理因素与常见疾病的预防、疗养和康复第1节 心理因素影响人体健康和疾病的发生 / 72第2节 由内心矛盾引起的躯体化障碍疾病 / 73 躯体化障碍的症状 / 73 躯体化障碍疾病诊断、鉴别的注意要点 / 74 躯体化障碍疾病的治疗方法 / 75第3节 心理因素与冠心病 / 76第4节 心理因素与癌症 / 77第5节 心理因素与溃疡病 / 78第6节 心理因素与头痛 / 79第7节 心理因素与失眠 / 80 正确认识睡眠 / 80 别为失眠而苦恼 / 81 为什么会失眠? / 82 怎样克服失眠? / 83第8节 心理因素与多梦、恶梦 / 87第9节 心理因素与嗜睡 / 88第10节 心理因素与胃肠神经症 / 90 胃肠神经症的症状 / 90 胃肠神经症的自我防治方法 / 90 第11节 心理因素与磨牙症 / 92第12节 心理因素与慢性疼痛 / 93 与心理疾病有关的疼痛 / 93 控制疼痛的心理学方法 / 95第四章 健康先健心——如何调节不良心理状态第1节 心理健康的自我诊断 / 97 心理健康的七项标准说 / 97 心理健康的十项标准说 / 102第2节 影响心理健康的因素 / 103 内部因素 / 104 外部因素 / 106 协同作用 / 107第3节 关于心理健康的误区 / 107第4节 心理平衡与失衡 / 109 心理平衡与心理健康 / 109 心理失衡 / 110 保持心理平衡的自我调节法 / 114 保持心理平衡的十条秘诀 / 116第5节 保持心理健康重在自我调节 / 118第6节 孤僻心理的自我调节 / 120 孤僻心理分析 / 120 如何消除孤僻心理? / 121第7节 羞怯心理的自我调节 / 122 羞怯心理分析 / 122 如何克服羞怯心理? / 123第8节 完美主义心理的自我调节 / 124 完美主义心理分析 / 124 如何克服完美主义心理? / 125第9节 嫉妒心理的自我调节 / 126 嫉妒心理分析 / 126 如何克服嫉妒情绪? / 128第10节 悲观心理的自我调节 / 129 悲观心理分析 / 129 如何克服悲观心理呢? / 129第11节 报复心理的自我调节 / 130 报复心理分析 / 130 如何克服报复心理? / 131第12节 逆反心理的自我调节 / 132 逆反心理分析 / 132 如何防治逆反心理? / 133第13节 挫折心理的自我调节 / 134 挫折心理分析 / 134 如何克服挫折心理? / 135第14节 狭隘心理的自我调节 / 136 狭隘心理分析 / 136 如何克服狭隘心理? / 137 第15节 病态怀旧心理的自我调节 / 138 病态怀旧心理分析 / 138 如何克服病态怀旧心理? / 139第16节 虚荣心理的自我调节 / 140 虚荣心理分析 / 140 怎样克服虚荣心? / 141第17节 空虚心理的自我调节 / 142 空虚心理分析 / 142 如何矫正空虚心理? / 142第18节 自私心理的自我调节 / 144 自私心理分析 / 144 自私心理的自我调适 / 144第19节 浮躁心理的自我调节 / 145 浮躁心理分析 / 145 浮躁心理的自我调适 / 146第20节 猜疑心理的自我调节 / 146 猜疑心理分析 / 146 怎样克服猜疑心理? / 147第五章 饮食心理与健康第1节 合理饮食, 有益健康 / 149 养成良好的饮食习惯 / 149 健康饮食十五要素 / 150 脑力工作者的首选食品 / 152 专家推荐的十种健康食品 / 154 四季饮食与健康 / 155 正确的烹调 / 156第2节 不良饮食习惯, 损害健康 / 157 不良饮食习惯危害健康 / 157 食物搭配禁忌31种 / 158 晚餐不科学体弱又多病 / 160 夏季不宜多食的四类食品 / 161第3节 饮食与癌症 / 162 致癌的主要原因 / 163 能防治癌症的食品 / 164 食品中污染致癌物 / 164 防治癌症的饮食原则 / 165第4节 餐桌上的心理卫生 / 166第5节 饮食习惯、结构与心理 / 167 饮食喜好与心理 / 167

## &lt;&lt;健康要读心理学&gt;&gt;

饮食与民族性格 / 168 饮食结构与犯罪心理 / 169 饮食仪态与人的性格 / 170第6节 饮食心理与疾病 / 170 饮食心理与肥胖 / 170 饮食不当引发心理病 / 172第7节 饮食得当。  
心理健康 / 173 饮食得当, 缓解心理压力 / 173 饮食紊乱的心理治疗 / 174 饮食纠正性格偏执 / 175第8节 厌食症的预防与心理调节 / 177 小心患上厌食症 / 177 哪些因素会导致神经性厌食? / 178 进食性障碍的典型表现 / 180 确认厌食症的标准 / 180 对厌食症的治疗与自我调节 / 181第9节 暴食症的治疗与心理调节 / 182 暴食症的病因在内心 / 182 暴食症的心理调适 / 183第10节 饮酒成瘾的戒除与心理调节 / 184 饮酒成瘾非小事 / 184 酒依赖会给人带来哪些危害 / 185第六章 人际交往心理与健康第1节 人际关系与健康的关系 / 188第2节 人缘与健康的关系 / 189第3节 人际交往中的不良心理 / 190 自傲心理 / 190 逆反心理 / 191 固执心理 / 191 作秀心理 / 191 利用心理 / 192 干涉心理 / 192 仇视心理 / 192第4节 人际交往中如何保持最佳的、主动的状态 / 192 要做到知人明己 / 192 适时调整“角色变化”也很重要 / 193第七章 别让压力损害你的健康第1节 压力的来源 / 194 躯体性压力源 / 194 心理性压力源 / 195 社会性压力源 / 195 文化性压力源 / 196第2节 压力下的身心反应 / 196 压力下的生理反应 / 196 压力下的心理反应 / 197第3节 测试你的压力类型 / 198 积极型 / 198 消极型 / 198 鸵鸟型 / 198 应付自如型 / 199第4节 测试你的心理压力 / 199第5节 释放压力的几种方式 / 203 倾诉自己的苦闷 / 203 发泄情绪, 不要压抑自己 / 204 释放情感 / 205第6节 缓解压力的几种方式 / 206 呼吸法 / 206 学会冥想 / 209 渐进式放松法 / 211第7节 培养一些减轻压力的爱好 / 213 养花 / 214 钓鱼 / 214 读书 / 215 旅游 / 216 眼泪缓解压力 / 216 练跳伞缓解压力 / 217 到美术馆去看油画吧 / 218 冰冻三分钟减轻心理压力 / 219 缺氧训练缓解压力 / 219 给自己泡壶热茶 / 220 洗个热水澡 / 220 借助自然的力量舒缓压力 / 220 向动物学习减轻压力的方法 / 221第八章 健康与养生的心理处方第1节 健康长寿者的心理特征 / 223 心胸豁达 / 223 情绪稳定 / 223一 热爱生活 / 224 知足常乐 / 224 爱好广泛 / 224 刚毅耿直 / 225 笑口常开 / 225第2节 维护心理健康的四个处方 / 225 认识自己, 悦纳自己 / 225 面对现实, 适应环境 / 225 结交知己, 与人为善 / 227 努力工作, 学会休闲 / 228第3节 保持最佳心境的五个处方 / 229 要善于抑制个人情绪 / 229 胸有宏志, 胸襟坦白 / 229 学会“自思” / 230 处理人际关系要有一个“好尺寸” / 230 把自己放到一个高雅文明的天地中去 / 230第4节 创造快乐心境的六个处方 / 231 精神胜利 / 231 难得糊涂 / 231 随遇而安 / 231 幽默人生 / 231 宣泄积郁 / 232 音乐冥想 / 232第5节 精神保健的妙处 / 232第6节 让大脑去“散步”! / 234第7节 拿得起, 放得下 / 236第8节 最美的景色是心情 / 238 设法喜欢自己 / 238 对人生充满希望 / 239 培养外向性格 / 239 装成快乐 / 239 考虑换工作 / 239 睡眠要足够 / 240 重视人际关系 / 240 结婚 / 240第9节 带给你心灵安慰的十个小故事 / 240 相信自己是一只雄鹰 / 241 五枚金币 / 241 扫阳光 / 241 一只蜘蛛和三个人 / 242 自己救自己 / 242 让失去变得可爱 / 243 请不要开错窗 / 243 人生的秘诀 / 243 司机考试 / 244 狮子和羚羊的家教 / 244第10节 面对生活中的应激 / 245 应激并非总是坏事 / 245 过度应激的结果 / 245 影响应激后果的因素 / 245 如何对付应激 / 246第11节 活得快乐 / 246 主动寻觅、用心追求才能得到 / 246 扩大生活领域、尝试新的事物 / 247 天下所有的事情并非只有一个答案 / 247 敢于追求梦想与希望 / 247 只跟自己比, 不和别人攀 / 248 关心周围的人、事、物 / 248 不要太自信, 也不能无信心 / 249 步调太急时要放慢一点 / 249 脸皮可以厚一点 / 249 快乐不是没有烦恼 / 250第12节 冲出自己的思维定势 / 250第13节 保持活力 / 251第14节 每天都有好心情 / 251第15节 珍惜所有 / 252第16节 微笑 / 253 心病可用“笑疗”医 / 253 微笑的作用 / 253 笑是发自内心的 / 255第17节 幽默 / 256 幽默是生活波涛中的救生圈 / 256 幽默感的心理调节功能 / 257 怎样培养幽默感 / 258第18节 爱自己, 爱别人, 爱生活 / 259 爱心及温情 / 259 感恩的心 / 260 与家人一起度过 / 260 学会谈心 / 260 与人为善 / 260 制怒 / 261 淡泊名利 / 262第19节 做自己想做的事, 做自己想做的事 / 262 振奋与热情 / 262 重复决心 / 262 毅力 / 263 弹性 / 263 信心 / 263 好奇心 / 264 做你真正热爱的工作 / 264 想到就做 / 265 做事有始有终 / 265 提高自己 / 266 憧憬未来 / 267 坦然自若 / 268第20节 宽容 / 268 学会宽容, 意味着你不再心存疑虑 / 268 宽容, 意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己 / 269 宽容, 意味着你不会再患得患失 / 270 宽容, 意味着你有良好的心理外壳 / 271第21节 遗忘 / 272第九章 各种特定人群的心理调适第1节 儿童期的心理问题 / 274第2节 成人世界的心理冲突 / 275第3节 A型性格改造 / 276 A型性格的外观行为 / 276 A型性格的分析 / 277 A型性格的改造

## &lt;&lt;健康要读心理学&gt;&gt;

/ 278第4节 肥胖者的自我调适 / 279 体重计算 / 279 肥胖的危害 / 279 肥胖分类 / 279 肥胖的原因 / 279 肥胖的调适 / 280第5节 更年期的心理调适 / 281 更年期和更年期综合症 / 281 更年期抑郁症 / 282 更年期妇女心理的社会文化因素 / 282 更年期调适 / 283 第6节 离退休者的心理调适 / 286 退休综合症的原因 / 286 退休综合症常见的临床表现 / 287 退休综合症的防治措施 / 287第7节 高技术综合症及应对 / 288 什么是高技术综合症 / 288 “高技术综合症”的应对 / 288第8节 第二职业综合症及应对 / 289第9节 夜生活综合症 / 289第10节 癌症患者的心理调适 / 290 抗癌明星的秘诀 / 290 C型行为模式 / 291 癌症的心理治疗 / 291第11节 夜班与心理保健 / 293第12节 赌博成瘾 / 294 赌博伤财又伤身 / 294 , 赌博上瘾者的心理调适 / 295第13节 购物成瘾 / 295 购物成瘾也是病 / 295 购物上瘾者的自我调适 / 296第14节 上网成瘾 / 297 妈妈, 我让网吧给害了! / 297 上网成瘾是心理病 / 298 上网成瘾的戒除方法 / 299 如何正确看待网络 / 300第十章 心理疾病的自我调适与治疗第1节 怎样判断你是不是患有心理障碍 / 302第2节 怎样判断你所患心理障碍的轻重 / 303第3节 心理问题等级划分 / 304 心理健康状态 / 304 不良状态 / 304 心理障碍 / 305 心理疾病 / 305第4节 患了心理障碍, 该怎么办 / 306第5节 在哪里可以获得专业心理帮助 / 307第6节 什么是心理咨询 / 308第7节 什么是心理治疗 / 308第8节 对心理咨询的几种误解 / 309 心理问题 精神病 / 309 心理学 窥见内心 / 310 心理咨询 无所不能 / 311 心理医生 救世主 / 311 心理咨询 思想工作 / 311第9节 治疗前的准备工作 / 312第10节 怎样选择心理治疗师 / 313第11节 坦然面对心理测试 / 314第12节 决定心理障碍预后的因素 / 315第13节 心理病为什么难治疗 / 316第14节 心理治疗有什么副作用 / 317第15节 心理病治疗的常见误区 / 318第16节 你是否有心理危机 / 319 什么是心理危机 / 319 心理危机的应对 / 320 第17节 什么是变态心理 / 321

## 章节摘录

第二章 良好的情绪是健康的营养素 第3节 健康的精神“营养素” 有资料表明,当前引起各种疾病的原因中有百分之七八十与心理因素有关。

其中主要由心理因素,特别是情绪因素引起的身心疾病患者已占总人口的1/10。

这些人易患的疾病包括高血压、冠心病、胃病和十二指肠溃疡、某些皮肤病等等。

由此可见,不良心理因素对健康的危害不亚于病菌,而良好心理因素对健康的作用则胜过保健品。

既然心理因素对人类健康如此重要,那么,人类重要的精神“营养素”有哪些呢?

健康专家和心理专家把这些“营养素”归结为: (一)爱心 首要的也是最为重要的精神“营养素”是爱。

童年时代主要是父母之爱;少年时代增加了伙伴和师长之爱;青年时代情侣和夫妻间的爱情尤为重要;中年人社会责任重大,同事、亲朋和子女之爱十分重要;而老年人对子女和孙辈的爱在他们生命中占重要地位。

爱有十分丰富的内涵,如情爱、关怀、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助和支持等皆是。

一个人如果长期得不到别人尤其是自己亲人的爱。

心理上会出现不平衡,进而产生障碍或疾患。

许多研究证明,人在爱着和被爱时,体内免疫功能最重要的细胞处于最佳、最兴奋、最健康活泼的状态,以致病毒无法入侵。

(二)宣泄 第二种重要的精神“营养素”是宣泄心理负担。

若长期得不到宣泄,会加重心理矛盾进而产生心理障碍。

在日常生活中,当人们感到心情压抑的时候。

不妨向亲朋好友或心理医生倾诉,把埋在心中的郁闷和不快都说出来,这会使内心的痛苦减轻许多。

因此有人提出:“倾诉”是医治心病的良方。

.....

<<健康要读心理学>>

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>