

<<心理医生对你说全集>>

图书基本信息

书名：<<心理医生对你说全集>>

13位ISBN编号：9787802289642

10位ISBN编号：7802289645

出版时间：2011-3

出版时间：新世界出版社

作者：刘振中，卞军凤 编著

页数：367

字数：450000

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>

## <<心理医生对你说全集>>

### 内容概要

本书针对大众日常容易出现的各种心理问题、心理障碍乃至心理疾病，提供具体的自我诊断测试、行为分析以及自我矫正(疗法)指南等。

涵盖了心理障碍的主要症状，包括忧郁症、强迫症、人格障碍等以及目前比较流行的一些普遍心理问题。

每种类型的心理异常，都设计了一个针对此心理异常的总体测验或者分类测验，以便读者进一步鉴别心理异常的情况和类别。

每个心理异常包括自我诊断测验、测验结果的解释与建议、矫正心理异常的建议措施、预防该类心理异常的建议等。

通过书中的诊断性自测，你可以了解自己的心理趋向，以便及早地发现不健康的心理信号。

## <<心理医生对你说全集>>

### 书籍目录

#### 书前测验

测验指导

测验题目

计分方法与测评结果分析

#### 本书的使用说明

这是一本什么样的书？

本书的目的

本书的主要内容

本书的使用建议

#### 第一章 轻微心理障碍的自我诊断与矫正指南

##### 第一节 认识轻微心理障碍

什么是轻微心理障碍

轻微心理障碍的特点

轻微心理障碍的综合诊断与分析

##### 第二节 忧郁的自我诊断与矫正指南

忧郁意味着什么？

忧郁的行为表现

忧郁的自我测验与分析

忧郁的原因分析

忧郁的矫正指南

##### 第三节 焦虑的自我诊断与矫正指南

焦虑意味着什么？

焦虑的行为表现

焦虑的自我测验与分析

焦虑的原因分析

焦虑的矫正指南

##### 第四节 冷漠的自我诊断与矫正指南

冷漠意味着什么？

冷漠的行为表现

冷漠的自我测验与分析

冷漠的原因分析

冷漠的矫正指南

##### 第五节 急躁的自我诊断与矫正指南

急躁意味着什么？

急躁的行为表现

急躁的自我测验与分析

急躁的原因分析

急躁的矫正指南

##### 第六节 自卑的自我诊断与矫正指南

自卑意味着什么？

<<心理医生对你说全集>>

自卑的行为表现

自卑的自我测评与分析

自卑的原因分析

自卑的矫正指南

第七节 多疑的自我诊断与矫正指南

多疑意味着什么？

多疑的行为表现

多疑的自我测评与分析

多疑的原因分析

多疑的矫正指南

第八节 空虚的自我诊断与矫正指南

空虚意味着什么？

空虚的行为表现

空虚的自我测评与分析

空虚的原因分析

空虚的矫正指南

第九节 无端烦恼的自我诊断与矫正指南

无端烦恼意味着什么？

无端烦恼的行为表现

无端烦恼的自我测评与分析

无端烦恼的原因分析

无端烦恼的矫正指南

第十节 消沉的自我诊断与矫正指南

消沉意味着什么？

消沉的行为表现

消沉的自我测评与分析

消沉的原因分析

消沉的矫正指南

第十一节 偏执的自我诊断与矫正指南

偏执意味着什么？

偏执的行为表现

偏执的自我测评与分析

偏执的原因分析

偏执的矫正指南

第十二节 孤僻的自我诊断与矫正指南

孤僻意味着什么？

孤僻的行为表现

孤僻的自我测评与分析

孤僻的原因分析

孤僻的矫正指南

## <<心理医生对你说全集>>

### 第十三节 敌对的自我诊断与矫正指南

敌对意味着什么？

敌对的行为表现

敌对的自我测评与分析

敌对的原因分析

敌对的矫正指南

### 第十四节 冲动的自我诊断与矫正指南

冲动意味着什么？

冲动的行为表现

冲动的自我测评与分析

冲动的原因分析

冲动的矫正指南

### 第十五节 狂热的自我诊断与矫正指南

狂热意味着什么？

狂热的行为表现

狂热的自我测评与分析

狂热的原因分析

狂热的矫正指南

### 第十六节 狂妄的自我诊断与矫正指南

狂妄意味着什么？

假期综合征意味着什么？

假期综合征的行为表现

假期综合征的自我测评与分析

假期综合征的原因分析

假期综合征的矫正指南

### 第五节 职业倦怠症的自我诊断与矫正指南

职业倦怠症意味着什么？

职业倦怠症的行为表现

职业倦怠症的自我测评与分析

职业倦怠症的原因分析

职业倦怠症的矫正指南

### 第六节 网络综合征的自我诊断与矫正指南

网络综合征意味着什么？

网络综合征的行为表现

网络综合征的自我测评与分析

网络综合征的原因分析

网络综合征的矫正指南

### 第七节 单调工作综合征的自我诊断与矫正指南

单调工作综合征意味着什么？

<<心理医生对你说全集>>

单调工作综合征的行为表现

单调工作综合征的自我测评与分析

单调工作综合征的原因分析

单调工作综合征的矫正指南

第八节 职业压力综合征的自我诊断与矫正指南

职业压力综合征意味着什么？

职业压力综合征的行为表现

职业压力综合征的自我测评与分析

职业压力综合征的原因分析

职业压力综合征的矫正指南

第九节 工作家庭冲突综合征的自我诊断与矫正指南

工作家庭冲突综合征意味着什么？

工作家庭冲突综合征的行为表现

工作家庭冲突综合征的自我测评与分析

工作家庭冲突综合征的原因分析

工作家庭冲突综合征的矫正指南

第十节 同事冲突综合征的自我诊断与矫正指南

同事冲突综合征意味着什么？

同事冲突综合征的行为表现

同事冲突综合征的自我测评与分析

同事冲突综合征的原因分析

同事冲突综合征的矫正指南

狂妄的行为表现

狂妄的自我测评与分析

狂妄的原因分析

狂妄的矫正指南

第十七节 羞怯的自我诊断与矫正指南

羞怯意味着什么？

羞怯的行为表现

羞怯的自我测评与分析

羞怯的原因分析

羞怯的矫正指南

第十八节 压抑的自我诊断与矫正指南

压抑意味着什么？

压抑的行为表现

压抑的自我测评与分析

压抑的原因分析

压抑的矫正指南

第十九节 嫉妒的自我诊断与矫正指南

嫉妒意味着什么？

嫉妒的行为表现

<<心理医生对你说全集>>

嫉妒的自我测评与分析

嫉妒的原因分析

嫉妒的矫正指南

第二十章 心理疲劳的自我诊断与矫正指南

心理疲劳意味着什么？

心理疲劳的行为表现

心理疲劳的自我测评与分析

心理疲劳的原因分析

心理疲劳的矫正指南

第二章 神经症自我诊断与矫正指南

第一节 认识神经症

什么是神经症

神经症的原因与影响

神经症综合诊断测验

第二节 焦虑症自我诊断与矫正指南

焦虑症意味着什么？

焦虑症的行为表现

焦虑症自我测评与分析

焦虑症的原因分析

焦虑症的矫正指南

第三节 广泛性焦虑症自我诊断与矫正指南

广泛性焦虑症意味着什么？

广泛性焦虑症的行为表现

广泛性焦虑症自我测评与分析

广泛性焦虑症的原因分析

广泛性焦虑症的矫正指南

第四节 惊恐障碍自我诊断与矫正指南

惊恐障碍意味着什么？

惊恐障碍的行为表现

惊恐障碍自我测评与分析

惊恐障碍的原因分析

惊恐障碍的矫正指南

第五节 恐惧症自我诊断与矫正指南

恐惧症意味着什么？

恐惧症的行为表现

恐惧症自我测评与分析

恐惧症的原因分析

恐惧症的矫正指南

第六节 单纯恐惧症自我诊断与矫正指南

单纯恐惧症意味着什么？

单纯恐惧症的行为表现

<<心理医生对你说全集>>

单纯恐惧症自我测评与分析

单纯恐惧症的原因分析

单纯恐惧症的矫正指南

第七节 场所恐惧的自我诊断与矫正指南

场所恐惧意味着什么？

场所恐惧的行为表现

场所恐惧的自我测评与分析

场所恐惧的原因分析

场所恐惧的矫正指南

第八节 社交恐惧症自我诊断与矫正指南

社交恐惧症意味着什么？

社交恐惧症的行为表现

社交恐惧症自我测评与分析

社交恐惧症的原因分析

社交恐惧症的矫正指南

第九节 强迫症自我诊断与矫正指南

强迫症意味着什么？

强迫症的行为表现

强迫症自我测评与分析

强迫症的原因分析

强迫症的矫正指南

第十节 疑病症自我诊断与矫正指南

疑病症意味着什么？

疑病症的行为表现

疑病症自我测评与分析

疑病症的原因分析

疑病症的矫正指南

第十一节 癔症自我诊断与矫正指南

癔症意味着什么？

癔症的行为表现

癔症自我测评与分析

癔症的原因分析

癔症的矫正指南

第十二节 神经衰弱自我诊断与矫正指南

神经衰弱意味着什么？

神经衰弱的行为表现

神经衰弱自我测评与分析

神经衰弱的原因分析

神经衰弱的矫正指南

第十三节 创伤后应激障碍自我诊断与矫正指南

创伤后应激障碍意味着什么？



<<心理医生对你说全集>>

创伤后应激障碍的行为表现

创伤后应激障碍的自我测评与分析

创伤后应激障碍的原因分析

创伤后应激障碍的矫正指南

第三章 心境障碍的自我诊断与矫正指南

第一节 认识心境障碍

什么是心境障碍

心境障碍的影响与原因

心境障碍综合诊断测验

第二节 抑郁症的自我诊断与矫正指南

抑郁症意味着什么？

抑郁症的行为表现

抑郁症的自我测评与分析

抑郁症的原因分析

抑郁症的矫正指南

第三节 轻度抑郁的自我诊断与矫正指南

轻度抑郁意味着什么？

轻度抑郁的行为表现

轻度抑郁的自我测评与分析

轻度抑郁的原因分析

轻度抑郁的矫正指南

第四节 重度抑郁的自我诊断与矫正指南

重度抑郁意味着什么？

重度抑郁的行为表现

重度抑郁的自我测评与分析

重度抑郁的原因分析

重度抑郁的矫正指南

第五节 躁狂症自我诊断与矫正指南

躁狂症意味着什么？

躁狂症的行为表现

躁狂症自我测评与分析

躁狂症的原因分析

躁狂症的矫正指南

第六节 双相障碍自我诊断与矫正指南

双相障碍意味着什么？

双相障碍的行为表现

双相障碍自我测评与分析

双相障碍的原因分析

双相障碍的矫正指南

第四章 本能行为障碍自我诊断与矫正指南

第一节 认识本能行为障碍

<<心理医生对你说全集>>

什么是本能行为障碍

本能行为障碍的形成及分类

本能行为障碍综合性测验

第二节 自伤的自我诊断与矫正指南

自伤意味着什么？

自伤的行为表现

自伤的自我测评与分析

自伤的原因分析

自伤的矫正指南

第三节 自杀的自我诊断与矫正指南

自杀意味着什么？

自杀的行为表现

自杀的自我测评与分析

自杀的原因分析

自杀的矫正指南

第四节 进食障碍的自我诊断与矫正指南

进食障碍意味着什么？

进食障碍的行为表现

进食障碍的自我测评与分析

进食障碍的原因分析

进食障碍的矫正指南

第五节 厌食症自我诊断与矫正指南

厌食症意味着什么？

厌食症的行为表现

厌食症自我测评与分析

厌食症的原因分析

厌食症的矫正指南

第六节 贪食症自我诊断与矫正指南

贪食症意味着什么？

贪食症的行为表现

贪食症自我测评与分析

贪食症的原因分析

贪食症的矫正指南

第七节 睡眠障碍自我诊断与矫正指南

睡眠障碍意味着什么？

睡眠障碍的行为表现

睡眠障碍自我测评与分析

睡眠障碍的原因分析

睡眠障碍的矫正指南

第八节 失眠症自我诊断与矫正指南

失眠症意味着什么？

<<心理医生对你说全集>>

失眠症的行为表现

失眠症自我测评与分析

失眠症的原因分析

失眠症的矫正指南

第九节 嗜睡症自我诊断与矫正指南

嗜睡症意味着什么？

嗜睡症的行为表现

嗜睡症自我测评与分析

嗜睡症的原因分析

嗜睡症的矫正指南

第五章 性心理障碍自我诊断与矫正指南

第一节 认识性心理障碍

什么是性心理障碍

性心理障碍的原因

性心理障碍综合诊断测验

第二节 同性恋自我诊断与矫正指南

同性恋意味着什么？

同性恋的行为表现

同性恋自我测评与分析

同性恋的原因分析

同性恋的矫正指南

第三节 恋童症自我诊断与矫正指南

恋童症意味着什么？

恋童症的行为表现

恋童症自我测评与分析

恋童症的原因分析

恋童症的矫正指南

第四节 恋物症自我诊断与矫正指南

恋物症意味着什么？

恋物症的行为表现

恋物症自我测评与分析

恋物症的原因分析

恋物症的矫正指南

第五节 异装症的诊断与矫正指南

异装症意味着什么？

异装症的行为表现

异装症自我测评与分析

异装症的原因分析

异装症的矫正指南

第六节 露阴症自我诊断与矫正指南

露阴症意味着什么？

<<心理医生对你说全集>>

露阴症的行为表现

露阴症自我测评与分析

露阴症的原因分析

露阴症的矫正指南

第七节 窥阴症自我诊断与矫正指南

窥阴症意味着什么？

窥阴症的行为表现

窥阴症自我测评与分析

窥阴症的原因分析

窥阴症的矫正指南

第八节 易性症自我诊断与矫正指南

易性症意味着什么？

易性症的行为表现

易性症自我测评与分析

易性症的原因分析

易性症的矫正指南

第九节 摩擦症自我诊断与矫正指南

摩擦症意味着什么？

摩擦症的行为表现

摩擦症自我测评与分析

摩擦症的原因分析

摩擦症的矫正指南

第十节 性虐待自我诊断与矫正指南

性虐待意味着什么？

性虐待的行为表现

性虐待自我测评与分析

性虐待的原因分析

性虐待的矫正指南

第十一节 性洁癖自我诊断与矫正指南

性洁癖意味着什么？

性洁癖的行为表现

性洁癖自我测评与分析

性洁癖的原因分析

性洁癖的矫正指南

第六章 人格障碍自我诊断与矫正指南

第一节 认识人格障碍

什么是人格障碍

人格障碍的影响和原因

人格障碍综合诊断测验

第二节 强迫性人格障碍自我诊断与矫正指南

强迫性人格障碍意味着什么？

<<心理医生对你说全集>>

强迫性人格障碍的行为表现

强迫性人格障碍的自我测评与分析

强迫性人格障碍的原因分析

强迫性人格障碍的矫正指南

第三节 依赖性人格障碍的自我诊断与矫正指南

依赖性人格障碍意味着什么？

依赖性人格障碍的行为表现

依赖性人格障碍的自我测评与分析

依赖性人格障碍的原因分析

依赖性人格障碍的矫正指南

第四节 回避性人格障碍的自我诊断与矫正指南

回避性人格障碍意味着什么？

回避性人格障碍的行为表现

回避性人格障碍的自我测评与分析

回避性人格障碍的原因分析

回避性人格障碍的矫正指南

第五节 表演性人格障碍的自我诊断与矫正指南

表演性人格障碍意味着什么？

表演性人格障碍的行为表现

表演性人格障碍的自我测评与分析

表演性人格障碍的原因分析

表演性人格障碍的矫正指南

第六节 自恋性人格障碍的自我诊断与矫正指南

自恋性人格障碍意味着什么？

自恋性人格障碍的行为表现

自恋性人格障碍的自我测评与分析

自恋性人格障碍的原因分析

自恋性人格障碍的矫正指南

第七节 边缘性人格障碍的自我诊断与矫正指南

边缘性人格障碍意味着什么？

边缘性人格障碍的行为表现

边缘性人格障碍的自我测评与分析

边缘性人格障碍的主要特征

边缘性人格障碍的矫正指南

第八节 偏执性人格障碍的自我诊断与矫正指南

偏执性人格障碍意味着什么？

偏执性人格障碍的行为表现

偏执性人格障碍的自我测评与分析

偏执性人格障碍的主要特征

偏执性人格障碍的矫正指南

## <<心理医生对你说全集>>

### 第九节 反社会性人格障碍的自我诊断与矫正指南

反社会性人格障碍意味着什么？

反社会性人格障碍的行为表现

反社会性人格障碍的自我测评与分析

反社会性人格障碍的主要特征

反社会性人格障碍的矫正指南

### 第十节 分裂样人格障碍的自我诊断与矫正指南

分裂样人格障碍意味着什么？

分裂样人格障碍的行为表现

分裂样人格障碍的自我测评与分析

分裂样人格障碍的主要特征

分裂样人格障碍的矫正指南

### 第十一节 精神分裂型人格障碍的自我诊断与矫正指南

精神分裂型人格障碍意味着什么？

精神分裂型人格障碍的行为表现

精神分裂型人格障碍的自我测评与分析

精神分裂型人格障碍的主要特征

精神分裂型人格障碍的矫正指南

### 第十二节 情感性人格障碍的自我诊断与矫正指南

情感性人格障碍意味着什么？

情感性人格障碍的行为表现

情感性人格障碍的自我测评与分析

情感性人格障碍的主要特征

情感性人格障碍的矫正指南

### 第十三节 冲动性人格障碍的自我诊断与矫正指南

冲动性人格障碍意味着什么？

冲动性人格障碍的行为表现

冲动性人格障碍的自我测评与分析

冲动性人格障碍的主要特征

冲动性人格障碍的矫正指南

### 第十四节 被动—攻击性人格障碍的自我诊断与矫正指南

被动—攻击性人格障碍意味着什么？

被动—攻击性人格障碍的行为表现

被动—攻击性人格障碍的自我测评与分析

被动—攻击性人格障碍的主要特征

被动—攻击性人格障碍的矫正指南

## 第七章 成瘾行为的自我诊断与矫正指南

### 第一节 认识成瘾行为

什么是成瘾行为

成瘾行为的形成及原因分析

成瘾行为障碍综合性测验

## <<心理医生对你说全集>>

### 第二节 酒瘾的自我诊断与矫正指南

酒瘾意味着什么？

酒瘾的行为表现

酒瘾的自我测评与分析

酒瘾的原因分析

酒瘾的矫正指南

### 第三节 烟瘾的自我诊断与矫正指南

烟瘾意味着什么？

烟瘾的行为表现

烟瘾的自我测评与分析

烟瘾的原因分析

烟瘾的矫正指南

### 第四节 网瘾的自我诊断与矫正指南

网瘾意味着什么？

网瘾的行为表现

网瘾的自我测评与分析

网瘾的原因分析

网瘾的矫正指南

### 第五节 海洛因成瘾的自我诊断与矫正指南

海洛因成瘾意味着什么？

海洛因成瘾的行为表现

海洛因成瘾的自我测评与分析

海洛因成瘾的原因分析

海洛因成瘾的矫正指南

### 第六节 赌博成瘾的自我诊断与矫正指南

赌博成瘾意味着什么？

赌博成瘾的行为表现

赌博成瘾的自我测评与分析

赌博成瘾的原因分析

赌博成瘾的矫正指南

### 第七节 信息成瘾的自我诊断与矫正指南

信息成瘾意味着什么？

信息成瘾的行为表现

信息成瘾的自我测评与分析

信息成瘾的原因分析

信息成瘾的矫正指南

### 第八章 职业心理障碍的自我诊断与矫正指南

#### 第一节 认识职业心理障碍

什么是职业心理障碍

职业心理障碍的影响

职业心理障碍综合诊断测验

<<心理医生对你说全集>>

第二节 精力衰竭综合征的自我诊断与矫正指南

精力衰竭综合征意味着什么？

精力衰竭综合征的行为表现

精力衰竭综合征的自我测评与分析

精力衰竭综合征的原因分析

精力衰竭综合征的矫正指南

第三节 上班恐惧症自我诊断与矫正指南

上班恐惧症意味着什么？

上班恐惧症的行为表现

上班恐惧症自我测评与分析

上班恐惧症的原因分析

上班恐惧症的矫正指南

第四节 假期综合征自我诊断与矫正指南



## 章节摘录

版权页：插图：轻微心理障碍是轻微的心理异常，是正常心理活动中的局部异常状态。

平时人们所说的“心理困惑”、“心理困扰”等，指的就是这种轻微心理障碍，也常常被简称为“心理问题”。

轻微心理障碍是人们在人生的各年龄阶段都会遇到的普遍的心理失衡状况，如青年大学生在社会适应、身心成长、人格发展中产生的学习焦虑、交往障碍、恋爱困扰等心理问题。

成年人的婚姻家庭、子女教育、事业、人际关系等方面的问题等等。

轻微心理障碍的特点轻微心理障碍与其他各种类型的心理异常相比较，通常具有以下三个基本特征。

（一）情景性轻微心理障碍常由特定的情景所诱发，与特定的情景紧密相关。

也就是说，轻微心理障碍的发生仅局限于某种或某些情景刺激而尚未泛化，情景刺激具有特定性。

例如大中小学生考试时的过度紧张反应（看错题、看漏题、回忆不起复习过的知识内容等），是由考试情景诱发的，与考试气氛紧密相关。

这种紧张反应在其他各种非考试情景中通常不会出现。

情景性的心理反应失常，在正常的活动中虽然也时有可见，例如第一次登台演出、第一次独自驾车外出等，都会出现程度不同的紧张反应，即正常心理活动中的紧张反应等心理反应失常，与某种情景也紧密相关，但这种性质的心理反应失常，通常可以通过不断适应某种情景而逐渐减少以致最终消失。

经常登台演出，经常独自驾车外出，久而久之也就习以为常而不再出现紧张反应。

同时，正常心理活动中的心理反应失常，在各种“第一次”或具有相当刺激性的情景中都会出现，其程度和表现也大同小异。

然而轻微心理障碍的异常反应则不然，不仅只对某种特定的情景作出异乎寻常的强烈心理反应，以致不为常人所理解和认同，而在其他情景即使是在“第一次”或具有相当刺激性的情景面前也不会产生如此强烈的反应，似乎只对某种特定情景（例如考试情景）“情有独钟”。

而且某种特定情景反复出现，也难以通过不断适应而逐渐减少异常反应，甚至还会出现“越演越烈”的趋向，以致最终演变成心理障碍、心理疾病。

（二）偶发性绝大多数轻微心理障碍并不经常或持续出现，而是偶发的、暂时的。

这一方面是指脱离某种特定的情景，轻微心理障碍就不复存在，例如对考试情景会产生强烈紧张反应的学生，在大多数非考试情景下都表现正常。

而某种特定情景并非经常或持续出现，因而轻微心理障碍只有在特定的条件下才会有所显现。

同时，在某种特定情景下，有时也会不出现异常的心理反应。

或者这种反应比较微弱。

## <<心理医生对你说全集>>

### 编辑推荐

《心理医生对你说全集》：使用《心理医生对你说全集》时，请注意以下几个问题：1．不要轻易确认自己有心理健康问题。

2．心理健康问题不是你的错。

3．掌握心理健康知识能够使事情有所改善。

4．最要紧的是你必须了解自己。

5．要按照保持心理卫生的普遍原则行事。

6．发病早期进行心理问题的诊断和治疗有极大的好处。

人人都是自己的心理学家，人人都可做自己的心理医生。

<<心理医生对你说全集>>

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>