

<<心理健康完全手册>>

图书基本信息

书名：<<心理健康完全手册>>

13位ISBN编号：9787806539422

10位ISBN编号：7806539425

出版时间：2009-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：纪汉平

页数：341

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>

## <<心理健康完全手册>>

### 内容概要

40项测试，150个典型案例，近千种改善措施和治疗方法，来自专家的心理分析和心理指导，不仅教会你心理自助，更让你懂得在需要时，如何获得心理医生的有效帮助。

本书告诉你：什么是心理健康、心理和谐、心理测量、心理咨询和心理治疗；现代人常见心理问题与健康心理咨询；现代人常见情绪障碍与健康心理咨询；现代人常见人格缺陷与健康心理咨询；现代人常见意志障碍与健康心理咨询；现代人常见行为障碍与健康心理咨询；各生理时期的心理问题与健康心理咨询；各特定人群的心理问题与健康心理咨询。

<<心理健康完全手册>>

作者简介

纪汉平，中国心理学会科普工作委员会委员  
中国优生优育科学协会特聘专家  
广东省儿少专业委员会委员  
广东省心理测查专业委员会委员  
1985年毕业于西安医科大学临床医疗系；  
1985年7月分配到陕西省人民医院从事儿科临床工作；  
1995年考入现

## &lt;&lt;心理健康完全手册&gt;&gt;

## 书籍目录

健康心理咨询 心理健康 心理咨询 心理治疗 心理测量 心理和谐现代人常见心理问题与健康心理咨询  
 解析虚荣心理 解析攀比心理 解析猜疑心理 解析悲观心理 解析自卑心理 解析逃避心理 解析逆反心  
 理 解析嫉妒心理 解析报复心理 解析挫折心理 解析浮躁心理 解析完美主义心理现代人常见情绪障碍  
 与健康心理咨询 解析焦虑 解析紧张 解析抑郁 解析厌倦 解析孤独 解析空虚 解析社交焦虑 解析社交  
 脸红 解析神经衰弱症 解析癔病症 解析疑病症现代人常见人格缺陷与健康心理咨询 解析自私 解析贪  
 婪 解析狭隘 解析吝啬 解析邪恶 解析自闭 解析偏执 解析暴躁 解析自负现代人常见意志障碍与健康  
 心理咨询 解析犹豫不决 解析后悔 解析强迫 解析依赖现代人常见行为障碍与健康心理咨询 解析厌食  
 行为 解析恋物癖行为 解析异装癖行为 解析同性恋行为 解析自恋癖行为 解析露阴癖行为各生理时期  
 的心理问题与健康心理咨询 儿童期心理问题与保健 解析儿童任性 解析儿童焦虑症 解析儿童自私 解  
 析儿童选择性缄默症 解析儿童多动症 解析儿童偷窃 解析儿童吮拇指 解析儿童撒谎。  
 解析儿童抑郁症 解析儿童口吃 解析儿童恐惧障碍症 解析儿童孤独症 解析儿童肥胖症 解析儿童学  
 习能力障碍 中年人心理问题与保健 解析职业适应与失业综合征 解析“一夜情” 解析婚外恋 解析再  
 婚 解析中年挫折心理 解析慢性疲劳综合征 解析中年“灰色心理综合征” 解析职业压力 解析“工作  
 狂” 解析职业倦怠 老年人心理疾病与保健 解析记忆障碍与老年性痴呆 解析睡眠障碍 解析疑病症和  
 恐病症 解析老年焦虑与抑郁 解析老年期幻想、妄想症 特各定人群的心理问题与健康心理咨询 剖腹  
 产儿童与心理健康 剖腹产孩子常见的行为问题 剖腹产孩子常见的心理障碍 如何养育剖腹产儿童 中  
 小学生学习成绩与心理保健 解析焦虑与学习成绩 解析抑郁与学习成绩 解析躯体化与学习成绩 解析  
 应试焦虑症 解析学习压力过重 解析青春期网瘾 解析更年期综合征 解析离退休综合征

## &lt;&lt;心理健康完全手册&gt;&gt;

## 章节摘录

强迫症及其表现症状强迫症也叫强迫冲动性障碍，是神经症的一种。

强迫症患者感到他们被强迫去思考某些他们不愿思考的问题，冒出他们无法接受的想法或做出他们不想做的行动。

他们通常能意识到自己的行为是“不正常的”，但又无法控制。

而这些“不正常的”行为可降低患者的焦虑水平，使患者感到暂时的解脱和放松，如果阻止这些行为，就会增加其紧张和焦虑感。

强迫观念是指患者强迫性的思想、心理活动，具体包括：强迫回忆患者对过去的事件、经历，哪怕是无关紧要的事也要进行强迫性的反复回忆。

强迫联想患者听见或看见某一事物，就会出现与这种事物有关的联想。

如见到幼儿园的儿童就立即想起自己夭折的孩子。

强迫怀疑患者对自己做过的事情经反复的考虑和检查以后仍不能放心。

如写好报告后老怀疑自己写错或漏掉了字，交了报告后怀疑自己是否把报告交了。

门锁了还怀疑是否锁上而反复检查等等。

强迫性殚精竭虑患者对自然现象或日常生活事件发生的原因进行反复无效的思考，患者本人虽感到荒谬，但却难以控制。

比如“无穷大有多大？

无穷小有多小？

永远有多远？

”“先有鸡还是先有蛋？

”“宇宙之外有什么？

”等等。

强迫对立思维患者在做某事时总出现相反的意愿。

如一个外科医生，已准备好要上手术台，则出现要解大便的想法，但又不采取行动，因为有这种想法的外科医生总想回避上台做手术，以免引起恐惧和焦虑不安。

强迫“可怕”欲念如与父亲发生性行为、偷盗、自杀、伤害亲人等欲望：一位母亲总是产生把孩子从楼上扔下去摔死的念头。

强迫动作指患者强迫的行为。

常见的强迫动作有：强迫性洗涤怕不清洁而罹患某种传染病，患者接触了某物，则要反复洗手，明知已经清洁，无须再洗，但无法控制。

并扩展为洗衣服及洗澡，否则心情不安。

强迫计数患者不可克制的计数，与强迫性联想有关。

如见到楼梯计数，见到窗子和车辆也要计数。

不计数则感到烦躁，难以克制。

强迫冲动行为如不断地吃东西、一天上几十次厕所等。

强迫仪式动作如一患者进门时先进两步，再后退一步，表示他父亲的病就能逢凶化吉，如果没有完成这样的动作则必须重复；有一个患者，晚上入睡之前一定要唱一遍《我爱北京天安门》才能入睡；另一位急者，每走三步要跳一下。

## <<心理健康完全手册>>

### 编辑推荐

《心理健康完全手册》介绍了：40项测试，150个典型案例，近千种改善措施和治疗方法，来自专家的心理分析和心理指导，不仅教会你心理自助，更让你懂得在需要时，如何获得心理医生的有效帮助。心理健康的人并不是永远都处于良好的心理状态下，在生活中也会有烦恼，也会有痛苦，也会有这样或那样的心理困境。

但心理健康的人能及时发现问题，并能采取合适的方法和手段调节心理活动，使自己尽快恢复到正常的活动状态中。

因此，在充满竞争的现代社会中，学会及时而有效地调整心态是保持心理健康的关键。

<<心理健康完全手册>>

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>