

## <<自己做自己的心理保健师>>

### 图书基本信息

书名：<<自己做自己的心理保健师>>

13位ISBN编号：9787807392118

10位ISBN编号：7807392118

出版时间：2008-12

出版时间：关美红 中原农民出版社 (2008-12出版)

作者：关美红编著

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>

## <<自己做自己的心理保健师>>

### 前言

现代生活节奏越来越快，人的心理压力越来越大。

倘若长期不能释放紧张情绪，就会患上各种心理疾病。

想一想，真的很可怕，心理问题正在向你袭来，你该如何是好呢？

去医院看心理医生，既要花时间又要花金钱，唉，真是令人烦恼。

那么，有没有一种既省时间又少花钱的心理治疗方法呢？

其实，我们每个人都是自己最好的心理保健师。

当我们感到身体上有这样或者那样的不适，去医院检查又不能确诊的时候，我们很可能已经患上某一心理疾病，正在遭遇心理障碍，而原因大多都是遇事不能主动化解、情绪低落、意志消沉、自责、心烦、不快乐……心事越积越深，逐渐形成“心病”，导致心理亚健康或不健康状态的发生。

如何判断自己是否健康？

如何识别自己身体的不适是因疾病还是心理引起的？

如何做一个聪明、理智、乐观的人？

面对紧张、快捷充满压力的生活，我们不仅要保持身体的健康，心理的健康同样不可忽视。

本书以生动、贴切、具有代表性的心理故事，加以条理性的科学分析，阐释和剖析了不良心理、不良情绪、人格障碍、性心理障碍等的心理成因，提出了解决心理问题简单易行、具有实效的方法，以及特殊情境下如何进行心理呵护。

本书分为六部分，分别对各种心理疾病进行了有针对性的分析，设置了“心理咨询室”、“心理大讲堂”、“心理保健屋”和“休闲氧吧”，其中“心理咨询室”主要列举一些我们生活中常见的心理疾病的现象以及事例；“心理大讲堂”则是针对所列举的心理疾病做一些科学的、客观的分析；“心理保健屋”则阐述了切实有效的多种化解心理疾病的方法，活泼而生动地让我们在阅读当中学到自我心理保健的知识；而“休闲氧吧”则是一些心理测试题以及相关的分析，让我们可以有效地了解我们现今的心理状态和心理健康程度。

笔者写这本书，旨在帮助读者更好地掌握自己的健康，从容应对各种心理疾病，轻松做自己最好的心理保健师！

现代医学之父希波克拉底有一句健康名言：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”

事实上，很多疾病都是由于个人的不良生活和工作习惯造成的。

要掌控自己的健康，首先要做的就是纠正自己不良的生活习惯和工作方式。

世界上从来就没有十全十美的人和事，对他人不应过分苛求，对自己要学会满足。

千万不要拿同一把尺子衡量两个不同的人，不应该苛求别人没有的东西。

树立坚定的总体目标和阶段性目标，自信是实现目标的根本。

保持身心健康，提倡“四乐”主义：知足长乐，自得其乐，助人为乐，苦中作乐。

朋友们，送上咖啡和美丽风景，做自己的心理保健师。

祝大家快乐每一天！

## <<自己做自己的心理保健师>>

### 内容概要

《自己做自己的心理保健师》分为六部分，分别对各种心理疾病进行了有针对性的分析，设置了“心理咨询室”、“心理大讲堂”、“心理保健屋”和“休闲氧吧”，其中“心理咨询室”主要列举一些我们生活中常见的心理疾病的现象以及事例；“心理大讲堂”则是针对所列举的心理疾病做一些科学的、客观的分析；“心理保健屋”则阐述了切实有效的多种化解心理疾病的方法，活泼而生动地让我们在阅读当中学到自我心理保健的知识；而“休闲氧吧”则是一些心理测试题以及相关的分析，让我们可以有效地了解我们现今的心理状态和心理健康程度。

## &lt;&lt;自己做自己的心理保健师&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康新概念健康知多少一、什么是健康二、什么是心理三、什么是心理健康四、关于心理健康的标准,有什么不同的说法心理健康很重要给你的心理打分被大众接受的心理健康标准一、智力标准二、情绪标准三、意志标准四、行为协调标准五、人际关系适应标准六、心理特点符合年龄标准七、自我意识正确八、人格和谐完整九、适应能力良好十、人生态度积极十一、广泛的兴趣爱好第二章 冲破抑郁的乌云重见蓝天彩虹心理咨询室心理大讲堂一、“星期天抑郁症”二、“周末抑郁症”三、都市女性抑郁症四、抑郁症与归属感的缺失五、青少年抑郁症六、老年抑郁症心理保健屋化心大法第一式——摆脱失眠 让精神睡个好觉化心大法第二式——食疗为你开开胃化心大法第三式——谨慎用药 为治疗抑郁打开突破口化心大法第四式——用行动翻越心理藩篱 构造积极心态化心大法第五式——从身边小事着手 远离抑郁情绪休闲氧吧自测第三章 以平和为伴走出焦虑的泥沼心理咨询室心理大讲堂一、什么是焦虑症二、是什么引发了焦虑症三、焦虑症的症状表现是怎样的四、焦虑症的诊断标准五、注意儿童焦虑症心理保健屋化心大法第六式——学会减压 轻松面对考试化心大法第七式——警惕信息膨胀 避免信息焦虑症化心大法第八式——发挥药效 为你的心理助跑化心大法第九式——平抑焦躁情绪 为心灵开片绿洲化心大法第十式——以防为主 远离焦虑休闲氧吧自测第四章 跳出强迫的心理陷阱轻松生活心理咨询室心理大讲堂一、什么是强迫症二、强迫症的主要症状有哪些三、强迫症的病因主要有哪些方面心理保健屋化心大法第十一式——防患于未然 消除强迫型人格化心大法第十二式——为我们的注意力换个靶心化心大法第十三式——及时矫正儿童强迫症化心大法第十四式——用橡皮筋为强迫症戴上“紧箍咒”化心大法第十五式——“暴露”让强迫无处遁形休闲氧吧自测第五章 给心穿上盔甲 坚强地抵抗恐惧心理咨询室心理大讲堂一、什么是恐惧症二、哪些原因导致了恐惧症的发生三、恐惧症分为几种类型四、恐惧症的特点及诊断依据五、恐惧症的特殊性六、恐惧症的分型七、如何让孩子远离恐惧感心理保健屋化心大法第十六式——消除对上帝的惧怕 愉快工作化心大法第十七式——克服恐惧做社交的明星化心大法第十八式——做恐惧的朋友 悦纳自己化心大法第十九式——挑战恐惧心理 超越自我化心大法第二十式——轻轻松松应对“性福”生活休闲氧吧自测第六章 完善性格完美人生心理保健,从优化自我性格做起保持心理平衡为嫉妒找到支点跳出自卑的怪圈做自己的主人远离敏感 和谐人际关系学会宽容享受美好生活打碎偏执的束缚燃起生活激情为冲动开一剂镇定药测试你的冲动人格

## &lt;&lt;自己做自己的心理保健师&gt;&gt;

## 章节摘录

健康知多少一、什么是健康社会不断发展，人们对于自身的了解也随之加深。

同时，社会的高速运转，也迫使人们为适应生存环境而自我加压，其结果就是亚健康状态的出现以及各种心理疾患的加重。

在这种情况下，人们对于“健康”的认识也在更新。

人是生理、心理与社会层面的统一。

人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

1948年世界卫生组织(WHO)提出，健康不仅是指没有疾病，而且是指人在身体上、精神上、社会适应能力上的完满状态。

在这里，把生理健康、心理健康和社会适应看做是健康的三个最基本的要素，绝不单纯指身体健康。

该组织还进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

因此，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系、密不可分的。

与上述十条内容对照，你的生理、心理是健康的吗？我们都很容易感觉到：当身体产生疾病时，我们的心理也多多少少会受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等心理不适的症状。

同样，如果我们长期心情抑郁、精神负担重、焦虑，也容易产生身体不适。

由此可见，健全的心理有赖于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理。

二、什么是心理心理是指人脑对客观事物的主观反应，它是一个动态的过程，是大脑的生理活动的过程。

至于为什么不叫“脑理”而叫“心理”的原因，这主要是从我们人类感受的这个角度说的。

比如说，当我们害怕、紧张的时候，我们的心跳就会加快；当我们郁闷沮丧的时候，我们就会觉得心里堵得慌，憋得非常难受；当我们高兴的时候，就会觉得心情舒畅……我们的情绪，我们的思想，很多是通过心理感受表现出来的。

也就是说，我们大脑活动的最终结果，一般都是反映在我们的心理感受上。

三、什么是心理健康心理健康是指：个体在各种环境中都能保持良好的心理状态。

即一个人在各种环境中都能始终保持一种积极的、乐观的、向上的、良好的心态，在外界环境发生变化时，能及时地调整自己的心态，与外界环境相协调。

四、关于心理健康的标准，有什么不同的说法国际心理卫生大会认为，心理健康的标准是：身体、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

还有衡量心理健康可以使用的三个标准：体验标准、操作标准和发展标准。

这三个标准，需要联系起来综合地加以考察和衡量，才能真正反映一个人的心理状态。

体验标准是指以个人的主观体验和内心世界为准，主要包括良好的心情和恰当的自我评价。

操作标准是指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应，其核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能(如工作及学习效率，人际关系和谐等)。

这两个标准重在考虑一个人的精神现状。

发展标准是指有向较高水平发展的可能性，并且有使可能性变成现实的行动措施。

此标准着重对人的心理状况进行时间(过去、现在与未来)考察分析。

心理学者马建青提出了心理健康的七个标准：一是智力正常；二是情绪协调，心境良好；三是具备一定的意志品质；四是人际关系和谐；五是能动地适应环境；六是保持人格完整；七是符合年龄特征。

人心理健康的标准是相对的，不是绝对的，它受到时代、民族、文化、环境等条件的制约，甚至一个人在不同的阶段，其健康标准也是略有变化的。

心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中实

## <<自己做自己的心理保健师>>

践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

简言之，你的心理同环境、同身体都是和谐的，那么你就基本处在健康状态。

心理健康与心理失调是一个复杂的动态过程，人在生活实践中，心理总是处在不断变化的过程中。

在某一阶段，心理平衡、情绪稳定、心情愉快、自我感觉良好，是健康的状态；另一阶段，由于发生了某些影响自己心情的事情而导致心理不适，如心理不平衡、情绪低落、自我感觉不好等，这是暂时的心理失调，如果及时调整，就可以恢复到健康状态。

如果心理失调继续发展，则可发展成为心理障碍，再继续发展则形成了心理疾病。

当然，经过调适与治疗，心理疾病也会消失，恢复到心理健康状况。

一般说来，当一个人出现消极情绪时，如果三天之内能够自己调节过来，这属于正常的心理波动；当消极情绪持续一周时，就应该警惕了，如果不能及时矫正，则可能发展成为心理隐患；当消极情绪持续一个月以上时，就说明心理问题已经比较严重了，这时要积极地进行自我的心理调节。

## <<自己做自己的心理保健师>>

### 编辑推荐

《自己做自己的心理保健师》以生动、贴切、具有代表性的心理故事，加以条理性的科学分析，阐释和剖析了不良心理、不良情绪、人格障碍、性心理障碍等的心理成因，提出了解决心理问题简单易行、具有实效的方法，以及特殊情境下如何进行心理呵护。

<<自己做自己的心理保健师>>

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>