

图书基本信息

书名：<<心病咖啡屋--100种心理病的疏导法>>

13位ISBN编号：9787810514040

10位ISBN编号：7810514040

出版时间：1999-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：漆浩 编

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>

## 内容概要

《心病咖啡屋 100种心理病的疏导法》就是对人们的心理精神异常病症予以科学的解释和介绍，帮助人们认识心理疾病的表现和特征，使人们在日常生活中能够自诊、自治、自防各种心理精神疾病。

## 书籍目录

### 第一章 心理因素与生理健康

#### 一、心理病的产生

- (一) 社会和人为因素都可以导致心理疾病的产生
- (二) 心理病的治疗应根据病情的不同而变化
- (三) 心理治疗与政治思想工作有着显著的差异
- (四) 心理疾病几乎在每个人身上都不同程度存在
- (五) 现代文明越发展, 心理疾病越多

#### 二、心理病的表现

- (一) 正常人心理活动是维持健康的保证
- (二) 不同人的心理活动各有千秋
- (三) 意志是人的意识的能动作用的集中表现
- (四) 情感和意志支配着人们的兴趣和行动
- (五) 心理需要得不到满足是产生“心病”的根本原因
- (六) 心理需要的层次

#### 三、心理病的机理

- (一) 正常人健康的心理反应因时因地而宜
- (二) 正常人心理反应因刺激不同而强度各异
- (三) 正常的心理反应必有生理反应与之相应
- (四) 心理疾病的产生于刺激超过忍受的程度

#### 四、不同气质的人易出现的心理缺陷

- (一) 多血质类型(也称活泼型)
- (二) 粘液质类型(也称安静型)
- (三) 胆汁质类型(也称兴奋型)
- (四) 抑郁质类型(也称抑制型)

#### 五、心理情绪与疾病产生

- (一) 愤怒心理
- (二) 紧张心理
- (三) 自卑心理
- (四) 压抑心理

#### 六、心理对人体生理的影响

- (一) 心理因素对胃肠病的影响
- (二) 心理因素对高血病的影响
- (三) 心理因素对心脏病的影响

#### 七、心身疾病

- (一) 心身疾病是心理疗法治疗的主要病症
- (二) 导致人体产生心身疾病的三大因素
- (三) 导致心身疾病的社会心理因素

### 第二章 心病疏导入门

#### 一、心理健康是心病治疗的最终目的

- (一) 研究心理健康之道
- (二) 判别健康心理的十大表现
- (三) 有利于心理卫生的十条原则

#### 二、心理病的预防

- (一) 转移的方式
- (二) 超脱或逃避的方式

(三) 自我解嘲的方式

(四) 否认的方式

(五) 回归的方式

(六) 自我保护方式

### 三、心现病的精神疏导法

(一) 保持心胸开阔, 维持心理平衡

(二) 永葆年青心理, 健康面对人生

(三) 对生活充满信心, 对疾病永不言败

(四) 清心而寡欲, 知足而常乐

(五) 控制恶劣情绪, 善于自我解脱

(六) 加强情志锻炼, 减少持续应激

### 四、心理病的体育疏导法

(一) 体育锻炼是治疗心理病的重要方法

(二) 孤独、怪僻的体育疗法

(三) 腼腆、胆怯的体育疗法

(四) 优柔寡断的体育疗法

(五) 急躁、易怒的体育疗法

(六) 缺乏信心的体育疗法

(七) 遇事紧张的体育疗法

(八) 自负、逞强的体育疗法

### 五、心理病的冥想疏导法

(一) 冥想是中医以思胜恐心理障碍的治疗方法

(二) 凝神冥想目标疗法

(三) 慢步冥想目标疗法

(四) 禅坐目标疗法

(五) 想象目标疗法

### 六、心理病的转移疏导法

(一) 情趣疗法

(二) 友情疗法

(三) 活动疗法

(四) 信心疗法

### 七、心理病的生活疏导法

(一) 工作及生活的乐趣是医治一切不快的最好药物

(二) 心胸豁达、全神贯注是身心健康的神丹妙药

(三) 保持愉快笑容是消除精神紧张的最佳方法

(四) 认识自己的性格可以避免遭受应激反应的损害

(五) 多与知心人交流是获得巨大欣慰的途径

(六) 要尽力使自己地从沉重的思绪下解脱出来

(七) 要学会发怒前及时克制自己

(八) 理智的退让会使意外的伤害离去

(九) 不要忘记我们每个人的天分和能力都是有限的

(十) 不要对周围的人期望过高

(十一) 充实而健康的精神生活是防治心理病的法宝

## 第三章 儿童期的心理问题与合理疏导

### 一、儿童期的心理特征

(一) 儿童心理的特征

(二) 儿童期的性教育

(三) 儿童心理常见的疾病

## 二、独生子女易出现的心理问题

(一) 独生子女在生活中容易形成“自我中心”，不懂得与别人分享乐趣

(二) 独生子女在生活中难以培养谦让、爱别人、互相帮助的意识

(三) 独生子女心态脆弱，容易滋生妒嫉和孤独心理

(四) 父母过度教育的压力使独生子女不能自然发展

(五) 父母压制独生子女自由活动的空间导致勇敢意志的丧失

(六) 长期在父母的过度保护下孩子越来越成为依赖他人的被保护者

## 三、儿童心理的一般调适方法

(一) 建立美满家庭

(二) 开拓广泛的兴趣

(三) 培养幽默性格

(四) 增强儿童忧患意识

(五) 从小注意全面培养

## 第四章 青少年心理病的防治方法

### 一、中学生的心理特征

(一) 青春期是青少年成长的多事之秋

(二) 对少年进行引导和教育有利于养成良好的习惯

(三) 尊重孩子的隐私和情感是初中生教育的重要方法

法

(四) 青春期的青少年由于生理变化而易导致情绪不稳定

(五) 青春期青少年面临形象思维向抽象思维转变的障碍

(六) 好的伙伴可以对青少年产生良好的影响

### 二、家庭环境对青少年心理性格的影响

(一) 家庭环境对青少年发展的影响

(二) 父母教养方式对青少年性格心理的影响

(三) 糟糕的家庭对青少年犯罪的不良影响

### 三、青春期性教育的重要性

(一) 性欲的出现导致青少年心理失衡

(二) 青春期性心理教育是渡过危险期的保证

(三) 不同时期青少年性心理教育的原则

### 四、大学生的心理特征

(一) 心理障碍和精神疾病正在威胁着大学生的身心健康

(二) 心理素质薄弱导致发生心理障碍和精神偏异

(三) 理工类大学生发生心理障碍病的比例最高

(四) 低年级大学生产生心理障碍较高年级比例高

(五) 强不均衡及弱型心理类型最易产生心理精神病

(六) 大学生的心理疏导和治疗刻不容缓

### 五、青少年常见心理病

(一) 信息污染导致的心理障碍

- (二) 青少年电子游戏机病
- (三) 大学生吸烟引起的心理伤害

#### 六、青春期精神心理疾病的各种表现

- (一) 神经衰弱
- (二) 癔病
- (三) 强迫性神经症
- (四) 反应性精神病
- (五) 躁狂忧郁症
- (六) 精神分裂症

#### 第五章 妇女心理病的防治方法

##### 一、妇女各种精神心理病

- (一) 月经周期性精神障碍病
- (二) 经前期综合症
- (三) 月经性哮喘
- (四) 经前膝痛
- (五) 妇女脏躁病
- (六) 女性月经期心身综合症
- (七) 更年期妄想症
- (八) 更年期综合症
- (九) 妇女乳胀
- (十) 妇女抑郁症
- (十一) 女性隐匿型抑郁症
- (十二) 妇女病态性懒惰
- (十三) 闭经

##### 二、妇女心理性疾病的调节方法

- (一) 唠叨可以减轻痛苦
- (二) 哭泣可以缓解悲伤
- (三) 拥抱可以消除抑郁
- (四) 长呼短叹可以使心神安定

##### 三、家属对心理病妇女的疏导原则

#### 第六章 中老年心理病的防治方法

##### 一、中年人的生理保健特点

(一) 调整工作和生活的弛张节奏是中年保健的重要环节

- (二) 生活不规律，是中年人健康的大敌
- (三) 中年以后要有健康忧患意识做到防患于未然

##### 二、中年人的心理保健特点

(一) 事业上的疲惫感、生活里的不平衡感导致中年心理病

(二) 忧郁感与烦躁感加速了中年人心理断裂的危险性

- (三) 精神乐观是人的机体的一种强大抗体

##### 三、老年人的心理保健特点

(一) 记忆力下降是老年人心理活动衰老的最常见的表现

- (二) 失落感导致老年人孤独、衰老、情绪低落
- (三) 怕变成“老糊涂”是压在老年人心理精神上的

## 重石

(四) 孤独和寂寞对老年人来说要远比有节制的喧闹更易导致衰老

(五) 老年人感知衰退可以通过积极的训练措施加以延缓

(六) 老年人大脑皮质兴奋性逐渐减弱易导致记忆力减退

(七) 老年人心理活动表现为惰性、保守性和呆板等消极方面

## 四、各种中老年心理病的调适方法

(一) 健康的身体有赖于健全的心理

(二) 心理健康是健康长寿的法宝

## 五、各种中老年心理疾病的治疗

(一) 中年忧郁症

(二) 中年性厌倦症

(三) 丧偶综合症

(四) 老年抑郁症

(五) 男性更年期综合症

(六) 老年性痴呆

(七) 老年性功能衰退

## 六、中老年心理疾病的预防

(一) 保持心理永远年轻

(二) 克服有害情绪对心理的损害

(三) 维持家庭和情感的和谐

(四) 注意老年夫妻间相互的健康监护

## 七、家属对中老年心理病人的疏导原则

(一) 中年病人的心理疏导原则

(二) 老年病人的心理疏导原则

## 第七章 男女心理病的防治疗法

一、不同气质者的男女心理

二、同性恋的心理

三、夫妻不和的心理

四、夫妻家庭冲突的心理

## 第八章 各种疾病患者的心理疗法

一、非器质性疾病患者的心理疗法

(一) 心理疲劳是一切心理病的开始

(二) 减轻心理疲劳的方法

(三) 神经官能症病人的心理疗法

(四) 不良生活习惯病人的心理疗法

(五) 肠激惹综合症病人的心理疗法

(六) 胃肠神经官能症病人的心理疗法

(七) 肥胖病人的心理疗法

(八) 头痛病人的心理疗法

(九) 梅核气(咽部异常感觉症)病人的心理疗法

(十) 恐怖症病人的心理疗法

(十一) 遗忘症病人的心理疗法

(十二) 焦虑症病人的心理疗法

- (十三) 抑郁症病人的心理疗法
- (十四) 神经衰弱病人的心理疗法
- (十五) 神经官能症病人的心理疗法
- 二、器质性疾病患者的心理疗法
- (一) 癌症病人的心理疗法
- (二) 心肌梗塞病人的心理疗法
- (三) 冠心病病人的心理疗法
- (四) 高血压病人的心理疗法
- (五) 脑血管病人的心理疗法
- (六) 癫痫性病人的心理疗法
- (七) 胃溃疡病人的心理疗法
- (八) 糖尿病人的心理疗法
- (九) 神经性皮炎病人的心理疗法
- (十) 传染病人的心理疗法
- (十一) 慢性期病人的心理疗法



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>