第一图书网, tushu007.com

<<摆脱痛苦的心理依赖>>

图书基本信息

书名：<<摆脱痛苦的心理依赖>>

13位ISBN编号：9787030180032

10位ISBN编号：7030180038

出版时间：2006-12

出版时间：科学出版社

作者：张明

页数：282

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学的入门开始，全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。
其内容充实，图文结合，深入细致地探求心理学的内涵，旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题，对人们的现实生活起到更好的指导作用。
每个人心中都有一把尺，这把尺为各种行为把关，如果这把尺失灵了，不能把握适当的行事尺度，那么你将处于危险之中，当心成瘾。
一旦成瘾，就是一段艰苦而漫长的路，因为成瘾后不但有着生理上的影响，还有强大的心理影响。
本书就是从各种成瘾行为的表现出发来探讨成瘾的生理心理基础以及成瘾矫抬。
本书共有五章内容，即瘾与成瘾、毒品成瘾、烟酒成瘾、网络成瘾、其他行为成瘾。
本书有助于人们认识成瘾，拒绝成瘾。
本书适合于对心理学感兴趣的一般读者阅读，对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

<<摆脱痛苦的心理依赖>>

书籍目录

第1章 真与成意瘾与成瘾“ 瘾 ”——身心俱伤“ 瘾君子 ”们还潇洒吗戒瘾为何如此痛苦迈向深潭的每一步社会有推脱不掉的责任压力过大也可导致成瘾家庭环境不可忽视过度用药致瘾成瘾是自我伤害性疾病成瘾的奖赏与惩罚自我控制能力一切取决于你怎么想摆脱心理危机远离毒品困扰成瘾人格成瘾者——你的记忆为谁狂过分追求刺激害了你成瘾与行为选择有关吗延迟折扣率成瘾——大脑告别安宁成瘾——脑内自有奖赏脑成像技术窥见成瘾部位遗传因素不可小觑专栏 希望——撑起一片晴空第2章 毒品成真毒与吸毒毒品——残害身与心毒品致死途径多世界第一号硬性毒品吸毒——艾滋病的温床青少年——吸毒的主体美满家庭的头号杀手吸毒——婴儿也惨遭毒手从偶试到成瘾一朝吸，十年戒，终生想回归正常生活的障碍顽强毅力+科学方法=戒毒家庭与社会的积极参与慧眼识瘾君子一对孪生兄弟庞大的毒品家族花样繁多的吸毒方式罂粟——罪恶的美丽吗啡——以睡眠之神命名海洛因——“ 青出于蓝 ”鸦片类物质成瘾的心理效应美洲大陆的毒瘤可卡因的杰作——疤痕累累大麻——印度大麻的变种大麻的成瘾效应巴比妥类药物成瘾苯二氮草类药物成瘾弊大于利的安眠药预防催眠药物成瘾冰毒——洁白的罪恶摇头丸——盛行于舞场女巫工具之一——致幻剂致幻剂是怎样致幻的麦角酰二乙胺成瘾麦角酰二乙胺的心理效应环己哌啶与麦司卡林成瘾隐形杀手——挥发性溶剂挥发性溶剂滥用的历史危害与症状过程及原因诊断与预防专栏 开颅手术戒毒的争议第3章 烟酒成瘾漫漫烟草路千奇百怪的吸烟方式吸烟为何成瘾——尼古丁吸烟现象——我们集体反思你吸烟成瘾了吗吸烟者——路在何方吸烟——不仅危害你自己戒烟——迫在眉睫历史悠“ 酒 ”饮酒带来的“ 礼物 ”饮酒——为何欲罢不能借酒消愁愁更愁社交娱乐的润滑剂“ 荣升 ”酒依赖者酒瘾戒后酒精导致大脑中毒酒瘾付出的代价酒瘾与犯罪你酒精成瘾了吗要戒酒瘾先戒心瘾心理学提供的戒酒方案戒酒组织——相信团体力量专栏 如何解酒第4章 网络成瘾什么是网络成瘾网络性心理障碍网络成瘾危害颈肩与眼部网络成瘾危害脊椎电脑会引爆心理狂躁症网络成瘾与犯罪看看你是哪种网络成瘾为什么会游戏成瘾游戏成瘾的特征网络游戏的极乐体验网络游戏成瘾的动力网络聊天的特点网络交际成瘾者的特点什么是网上信息收集成瘾什么人易形成信息成瘾网络色情成瘾的现状调查代币管制法与自我警示法治疗网络成瘾方法多多专栏 三种学术观点的交锋第5章 其他行为成瘾你好冲动吗纵火也会成瘾另类的“ 偷窃 ”你听说过拔毛癖吗间歇性狂暴症赌博成瘾害人又害己的赌博赌博为何会成瘾呢从生物学角度看赌博成瘾用心理学解释赌博成瘾电视迷工作狂过分依赖手机不是好事手机依赖症的原因与预防过分喜欢运动也会成瘾追星一族你对“ 强迫症 ”了解多少过分干净也不是件好事坚持开灯睡觉也是一种病极度喜欢购物不好吗情绪化消费不容忽视上医院也会成瘾吃东西还会成瘾吗什么是神经性厌食症你听说过神经性贪食症吗性成瘾性偏好障碍性施虐癖与性受虐癖什么是摩擦癖什么是恋物癖同性恋、易性癖和异装癖自恋癖和恋童癖专栏 行为成瘾的机制

章节摘录

坚持开灯睡觉也是一种病　　开灯睡眠癖的病因　　开灯睡眠癖是一种不良嗜好，其病理实质是对黑暗的恐怖。
这种对黑暗的恐怖大半是从幼年期开始的。
因为在此期间，儿童们最爱听有关鬼、神的故事。
而这类故事的背景、内容及人物的出现，又常常是在晚间或平常人所看不到的黑暗中，以显示生动性和神秘性。
久而久之，他们便将对妖魔鬼怪的恐惧与黑暗连在一起，形成了对灯光的依赖，导致不敢关灯睡觉。
这是开灯睡眠的一个主要原因。
其次，在某一黑暗的情境中意外遭遇到可怕的事情，或在黑夜做了一个噩梦，这些恐怖的经历未能及时排遣，也可能造成对黑暗的恐惧。
对开灯睡眠癖的矫治　　·认知领悟疗法　　对患者进行辩证唯物主义和无神论的教育，说明鬼怪于世间并不存在，对鬼怪的惧怕而产生的对黑暗的恐惧是一种幼年时期的幼稚情绪反映。
比如，某患者人认为自己遇到了巨人，就应该向患者说明那天晚上所碰到的并非巨人，而是活生生的某位农民，并在一番说明之后重演那天晚上的一幕，从认知上、潜意识里消除恐惧。
·系统脱敏疗法　　根据患者对黑暗的恐惧程度，建立一个恐怖等级表，然后按照从轻到重的顺序，依次进行系统脱敏训练，不断强化，直到能关灯睡眠为止。
例如，针对患者，先由数人一起关灯谈话，到数人一起关灯静坐，再到二人一起关灯睡眠，再到一人关灯静坐，……最后一人关灯睡眠。
极度喜欢购物不好吗　　女性购物癖患者的特点　　女性一般都有购物嗜好，这种嗜好进一步发展就可能成瘾，变成一种强迫性的购物行为。
虽然有购物癖的人也知道强迫性购物结局并不美妙，比如，房间里堆满了大量无用的商品，而且最终身负巨债，但是她们也还忍不住要疯狂购物。
女性强迫性购物有一个特点，在她们抑郁、焦虑、疲惫和有负罪感之时会疯狂地购物。
调查发现，购物这种行为本身可能产生短暂的快感或陶醉，因此是一种像吸食可卡因一样的成瘾。
所以一些专业人员认为，这也是一种行为成瘾。
哈佛大学的谢弗还认为，强迫性购物者具有与药物成瘾者相似的一种戒断症状，她们不能控制自己。
这种行为在本质上也与赌博和强迫性盗窃一样。
但是，由于很多女性在抑郁、焦虑之时才产生疯狂的强迫性购物行为，这就不太容易区分究竟是精神影响行为，还是行为影响精神。
不过，这也正好说明了精神大脑与行为的相互作用和互为表里。
美国科学家的调查　　美国科学家最近发表的一份有关“购物癖”的研究报告显示，1992年，“购物癖”人群在美国人口中的比例大约为8%。
在后来的十多年里，这个比例有了不小的增长。
根据这项研究，“购物癖”通常有以下一些典型症状：当不购物时，人会感到“很没劲儿”，高兴不起来，总有一种说不明白的“不满足感”。
当“购物癖”发作时，人还会变得焦躁不安，不知所从。
但是，一旦步入商场，或走进能够进行购买活动的地方，这些人就会变得兴奋起来，对周围一件件的商品显示出很大热情，甚至会不顾及自己经济承受能力，狂疯购物。
参加这项研究的研究人员表示，遗憾的是，购物过程毕竟是短暂的，加之“购物癖”所购买的东西往往并非日常所需，所以回到家后，“购物癖”的情绪又会再次陷入“低潮”。
情绪化消赛不容忽视　　情绪化消费的坏处　　实际上，狂购滥买并不能给“购物癖”带来真正的欢乐，因为非需要性购买行为更多地是给家庭或个人增添不小的但并非是必要的经济负担。
这种因不合理安排而加重的经济负担反过来又会使家庭关系紧张起来，使得“购物癖”们的心情更糟糕。

据国外消费心理学家做过的统计，每10名日消费金额占自身月收入总额60%以上的主动消费者，至少有8名存在不同的心理障碍，其中男性与女性之比是1：7。
经常购物的人，如果不影响自己的身心健康、不影响自己的经济状况、不影响自己的家庭朋友关系则暂不属这一范畴。
但长期习惯于情绪化消费的人，容易导致多方的负面影响，如经济拮据、物资浪费、“ 睹物伤心 ”、性格反常等，极容易诱发“ 购物癖 ”，变成一种成瘾行为，是一种消极和病态的心理满足方式，它不但会出现上述的负面影响，有的更会出现偷窃、贪污等犯罪现象。
为什么情绪化消费易被忽视　　作为心理医生，在日常接诊中发现的病人已经是比较严重的，在情绪化消费阶段往往容易被人们忽视。
一方面人们认为自己很正常，没有必要去做心理咨询；另一方面是人们对心理健康知识的认识少之又少。
发生情绪消费的原因多是缺乏自我价值感和自信心、性压抑、紧张、劳累、孤独、消磨时间、女性经前烦躁等。
有的更会在购物后或消费后大叫后悔，引发“ 遗憾消费 ”。
有一点值得注意的是，在某些严重的精神疾病状态下，也可以有大肆购物、挥霍的情况发生，如狂躁症、抑郁症等。
在这类情况下，除购物方面异常外，还伴有其他明显的精神症状，更应引起重视，家人或朋友应及早协助其到专科诊室就诊，避免发生严重后果。

第一图书网, tushu007.com

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