

<<心理健康自助读本>>

图书基本信息

书名：<<心理健康自助读本>>

13位ISBN编号：9787107185342

10位ISBN编号：7107185349

出版时间：2005-4

出版单位：人民教育出版社

作者：赖忠先

页数：124

字数：170000

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>

## <<心理健康自助读本>>

### 内容概要

回顾近一二十年医学的发展,我们欣喜地看到,医学在战胜躯体疾病方面取得了辉煌成就,但同时我们也看到,随着社会现代化的进程,人们所承受的压力越来越大,各种精神、心理障碍随之增多。青少年正处于成长时期,对于心理问题的承受能力有限,成为各种心理疾患的主要受害人群。现在,青少年的心理健康问题正日益受到全社会的重视。

据中国疾病预防控制中心精神卫生中心提供的信息,我国18岁以下的3亿多未成年人中,据保守估计,有各类学习、情绪、行为障碍者达3000万,突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。根据北京大学精神卫生研究所对北京16所大学学生10年中辍学原因的分析,1982年以前主要为传染性疾病,1982年以后则为精神障碍,而且,心理问题有上升的趋势,主要以焦虑、抑郁等神经症行为的增多为主。

当今,青少年心理健康问题已经成为全球共同的公共卫生问题。

据世界卫生组织估计,全球大约有五分之一的儿童和青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或行为问题,主要表现为学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早的性行为、少女怀孕、离家出走、自杀及暴力、犯罪等,其中只有不足五分之一的患者得到了适宜的治疗。

一个时代的性格是以青少年为代表的,一个时代的心理是以青少年的心理为标志的。

因此,青少年朋友必须特别注重现代健全心理的建构与优化。

具体地说,当代青少年健全人格的内涵,应表现为自信、乐观、好学、惜时、进取、顽强、助人、公正、开拓、创新等特征。

青少年期是心理塑造的关键期,青少年朋友要抓住这个有利时机,发挥自身的主观能动性,不断完善自我。

健康心理的自我塑造过程,就是青少年朋友维护心理健康和促进心理成熟的过程,也是一项系统的自我改造、自我实现的工程。

青少年朋友要善于择优汰劣,从小事做起,在实践中持之以恒,最重要的还是要学会自我分析,自我评价,自我确立心理塑造的目标,通过自省、自警和自律,不断塑造和完善健康、良好的心理素质。

<<心理健康自助读本>>

书籍目录

前言：学做自己的心理医生人物介绍冠军之路倒霉的一天新妈妈我不比别人差！爸爸，别这样！要开家长会啦！外冷内热——刘老师高举你的手“和平使者”警报解除了！谁的责任？变了味的兴趣班一双会发现的眼睛她不理我！哦，原来我这么能干！卡拉OK风波漫长的等候丹丹的烦恼帮帮我！竞选失败之后难办！难办！真难办！“新官”上任不讲义气的朋友找回最宝贵的东西嘿！老师，我在这儿沟通无极限也让你尝尝这滋味！一记响亮的耳光飞机事件我没错！痛苦的休息日小动作，快走开！勇士的诞生不可告人的秘密宽容的力量天生我材必有用巧为朋友解疙瘩元旦晚会拜拜，坏习惯！人比人，气死人深呼吸的妙用我不服气！表扬 高兴能毁灭人的东西“冷战”的结束要爆炸了！放飞心情的小纸条交友秘诀“考考你” 参考答案分类检索后记

<<心理健康自助读本>>

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>