

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787117124713

10位ISBN编号：7117124717

出版时间：2010-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：郑寿贵 等主编

页数：77

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>

前言

60多年前，世界卫生组织（WHO）就提出了健康三要素概念：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称”。

1989年，WHO又深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。1999年，80多位诺贝尔奖获得者云集纽约，探讨“21世纪人类最需要的是什么”，这些人类精英、智慧之星的共同结论是：健康！

然而，时至今日，“没有疾病就是健康”仍是很多农民朋友对健康的认识，健康意识的阙如，健康知识的匮乏，健康行为的不足，使他们最易遭受因病返贫、因病致贫。

社会主义新农村建设，是中国全面建设小康社会的基础。

“要奔小康，先保健康”，没有农民的健康，就谈不上全国人民的健康。

面对9亿多农民的健康问题，我们可以做得更好！

为满足农民朋友对健康知识的渴求，基层卫生专家们积累多年工作经验，从农民朋友的角度出发，陆续将有关重点传染病、常见慢性病、地方病、意外伤害等农村常见健康问题编写成普及性的大众健康丛书。

首先与大众见面的是该套丛书的重点传染病系列。

该丛书以问答的形式，图文并茂，通俗易懂，相信一定会为广大农民朋友所接受。

内容概要

建设社会主义新农村，实施农民健康工程，是近年来国家构建和谐社会的重大举措。

国内许多知名专家学者已编著了大量的高学术水准的专业书籍及群众性的宣传资料。

但面对广大的农村，有调查表明农村居民的健康意识偏低、健康知识掌握不足、防病技能薄弱，针对农村居民的健康普及性读本也不多。

为此根据国家建设社会主义新农村，卫生支农奔小康的要求，编者根据数十年基层工作经验，编写此套丛书。

该丛书力求特色有：问答形式，图文并茂，通俗易懂，简明风趣，内容适合于农村居民。

丛书立足于农村居民，并可作为基层公共卫生联络员、乡村医生等人群对农村居民培训的辅导资料。

作者简介

郑寿贵，男，1951年出生，1969年参军服役，1974年浙江医科大学（现浙江大学医学院）毕业，一直从事基层疾病预防控制工作，现任浙江省金华市金东区疾病预防控制中心主任、主任医师。在农村工作中开展了大量的实地调研与疾病防治工作，积极开展科研，曾获省部级科研奖励第一负责人4项，第二负责人2项，第三以后或省厅、地（市）级16项。发表论文60余篇，编著专业书4册。1997年获全国预防医学创始人刘世杰预防医学奖励基金会奖；2001年获全国预防医学创始人吴执中教授职业卫生奖励基金会奖励；2002年被授予享受国务院特殊津贴专家；2006年获浙江省有突出贡献的中青年专家的荣誉称号。2007年获金华市十佳社会工作人才。

<<心理健康>>

书籍目录

1. 什么是心理?2. 什么是心理健康?3. 心理通过哪些现象表现出来?4. 什么是人格?5. 怎样的A格品质会让你更受欢迎?6. 什么是气质?7. 看一看你属于哪一类气质的人?8. 什么是性格, 性格与疾病有哪些联系?9. 如何改善自己的性格会更健康?10. 什么是智商?11. 智力如何分级?12. 什么是情商?13. 婴幼儿与学龄前儿童会有心理卫生问题吗?

14. 如何培养孩子健康的人格?15. 怎么对待孩子“说谎”?16. 如何回答孩子提出的“为什么”?17. 孩子不愿与人交往怎么办?18. 孩子过度焦虑怎么办?19. 为什么挫折有助于儿童心理的健康成长?20. 如何帮助“网虫”戒除“网瘾”?21. 怎么对待“反抗期”的孩子?22. 父母如何与青春期孩子谈性?23. 少女经期常见心理问题有哪些?24. 为什么会“情人眼里出西施”?25. 夫妻恩爱有哪些常用心理学技巧?26. 婆媳如何融洽相处?27. 丈夫(妻子)有婚外情了, 怎么办?28. 离婚了, 怎样调整好心态?29. 中年人如何应对心理疲劳?30. 更年期常见的心理卫生问题有哪些?31. 更年期如何保持健康心理?32. “老来俏”是否有利于身心健康?33. 如何对待老年人“多疑”心理?34. 空巢老人如何保持心理健康?35. 如何识别老年性痴呆?36. 如何预防老年性痴呆?37. 如何走出丧偶的阴影?38. 如何对待老年人再婚?39. 良好人际交往有哪些技巧?40. 哪些心理会影响人际关系?41. 如何克服虚荣与盲目攀比心理?42. 怎样克服自私心理?43. 如何克服赌博心理?44. 什么是毒品?45. 毒品对人的心理有哪些危害?46. 什么是自我心理防御?47. 为什么遇到悲伤时哭出来比较好?48. 心情不好时建议吃哪些食物有助于心情转好?49. 为什么心理也会生病?50. 心理健康受哪些因素影响?51. 心理卫生问题如何分类?52. 什么是心理不良状态?53. 你会“心理按摩”吗?54. 哪些生活方式有益于缓解心理不良状态?55. 什么是心理障碍?56. 有了心理障碍怎么办?57. 什么是心理疾病?58. 心理疾病主要包括哪几类?59. 什么是心理应激?60. 心理应激对健康有哪些影响?61. 什么是创伤后应激障碍?62. 什么是神经症?63. 什么是神经衰弱?64. 什么是强迫症?65. “洁癖=讲卫生”吗?66. 什么是恐怖症?67. 如何战胜恐惧心理?68. 什么是焦虑症?69. 如何预防焦虑症?70. 什么是疑病症?71. 什么是癔症?72. 什么是抑郁症?73. 如何识别抑郁症?74. 什么是产后抑郁症?75. 抑郁症病人如何自我调整?76. 如何防止抑郁症病人自杀?77. 什么是心身疾病?78. 哪些疾病可以称为心身疾病?79. 什么是神经性厌食?80. 常见的大脑病患及躯体缺陷所表现的心理疾病有哪些?81. 如何区别神经症、神经病和精神病?82. 什么是精神分裂症?83. “冲喜”可以治好精神分裂症吗?84. 如何预防精神分裂症复发?85. 如何预防和处理精神分裂症病人的意外事件?86. 什么是人格障碍?87. 人格障碍常见类型有哪些?88. 什么是性心理健康?89. 遇到心理问题时应为何应主动寻求帮助?90. 什么是心理咨询?91. 什么情况下应考虑去心理咨询?92. 常用的心理疗法有哪些?93. 如何学当自己的“心理医生”?94. 心理疾病者服药需注意什么?95. 家中有了精神病病人应该怎么办?96. 精神病病人能结婚生子吗?97. “与世隔绝”为何不利于精神病病人的康复?98. 如何消除对精神疾病和精神病病人的偏见和误解?99. 什么是精神病的社区康复?100. 世界精神卫生日是哪一天?

章节摘录

插图：6.什么是气质？

心理学上的“气质”可不是日常生活中所说的“气质”，而是指人的心理活动在强度、速度、稳定性、灵活性等方面的动力特征，具体表现为情绪反应的强弱、意志力的强弱、注意力集中时间的长短、知觉或思维的快慢等。

典型的气质类型有多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种，之间并无好坏优劣之分，各有各的长处和弱点。

气质类型也不能决定一个人成就的高低，如我国著名数学家陈景润属于抑郁质；俄国四位著名文学家之中，普希金属于胆汁质，赫尔岑属于多血质，克雷洛夫属于黏液质，果戈理属于抑郁质，他们虽属不同气质类型，但在文艺领域内都取得了突出成就。

不同气质的人适合不同的工作，如多血质的人较适合从事环境多变、交往繁多的工作，而黏液质的人适合从事细致稳定的工作等。

如果气质正好与所从事的工作相适宜，工作会得心应手，给人更多愉快的精神享受。

7.看一看你属于哪一类气质的人？

<<心理健康>>

编辑推荐

《心理健康》由人民卫生出版社出版。

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>