

<<青年心理健康顾问>>

图书基本信息

书名：<<青年心理健康顾问>>

13位ISBN编号：9787500601050

10位ISBN编号：7500601050

出版时间：1987

出版时间：中国青年出版社

作者：孙昌龄

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>

## <<青年心理健康顾问>>

### 内容概要

#### 目录

- 1、 “ 心理疾病为数较多，为害更烈 ” ——代前言 1
- 2、 “ 健康 ” 包含身心两个方面——怎样正确理解 “ 心理健康 ” ？  
5
- 3、 人格与心理健康——心理健康的最终目标 10
- 4、 克利福德·比尔斯的功绩——心理健康学的发展史话 14
- 5、 你希望进行自我心理测定吗？  
——心理健康的标准 19
- 6、 并非不可逾越的 “ 鸿沟 ” ——心理失常与心理正常的区分 24
- 7、 三种衡量心理的 “ 常态标准 ” ——有区分失常心理与正常心理的 “ 标准 ” 吗？  
27
- 8、 从陈景润要 “ 收条 ” 想到的——谈健康的心理失常 31
- 9、 “ 变态 ” 帽子莫轻戴——怎样理解 “ 心理疾病 ” ？  
34
- 10、 “ 体质原因 ” 与 “ 诱发原因 ” ——心理疾病是怎样产生的？  
38
- 11、 “ 机能性失常 ” 与 “ 机体性失常 ” ——心理疾病有哪些表现？  
42
- 12、 从逃避到轻生——心理疾病的三个发展阶段 45
- 13、 林肯依然是声名显赫的总统——怎样正确对待心理疾病？  
47
- 14、 精力不支，效率降低的原因——心理疲劳与心理疾病 51
- 15、 “ 无中生有 ” 、 “ 疑神疑鬼 ” 和 “ 聊以自慰 ” ——幻觉、错觉和空想的区分 56
- 16、 自称 “ 玉皇大帝 ” 、 “ 真龙天子 ” 的背后——什么叫 “ 妄想症 ” ？  
62
- 17、 要以 “ 奉献 ” 为人生乐趣——不要总是患得患失 66
- 18、 “ 牛一样的犟脾气！  
” ——什么叫做 “ 观念固执 ” ？  
69
- 19、 为什么有人吃猪肉会危及生命？  
——不要神经过敏！  
73
- 20、 从作家孙犁的 “ 主诉 ” 说开去——你神经衰弱吗？  
76
- 21、 如果你为失眠而苦恼——失眠的原因、种类和对策 79
- 22、 怎样才算 “ 足够 ” 的睡眠？  
——睡眠的知识之一 86
- 23、 现代科学对睡眠的解释——睡眠的知识之二 91
- 24、 人为什么会做恶梦？  
——睡眠的知识之三 95
- 25：伍子胥一夜之间须发皆白——不要忧郁寡欢！  
103
- 26、 “ 我是我心灵的主宰！  
” ——怎样保持愉快的情绪？  
108

<<青年心理健康顾问>>

- 27、学会驾驭自己的“感情之舟”——不要情绪过于激动！  
117
- 28、躁狂与忧郁会合并发作——什么是“躁郁病”？  
123
- 29、“制怒”本是有诀窍——为什么有的人暴躁易怒？  
129
- 30、多余的紧张和惧怕——为什么有些人总是焦虑不安？  
135
- 31、增加你心理的“韧性”——为什么有的人感情脆弱？  
139
- 32、想起了贝多芬、拿破仑——什么是心理“补偿作用”？  
142
- 33、“柳暗花明又一村！”——不要自寻烦恼！  
149
- 34、重复、单调、乏味的后果——为什么会产生厌烦感？  
153
- 35、心理上的“三无状态”——为什么有的人情感淡漠？  
157
- 36、孤独不应属于青年——为什么会产生孤独感？  
164
- 37、让自信的光束照亮内心——为什么会产生自卑感？  
169
- 38、见陌生女性，他为何紧张不安？  
——什么是“恐惧反应”？  
176
- 39、让“勇敢”精神与你同在——为什么会产生惧怕心理？  
180
- 40、知识经验+实践行动——怎样消除惧怕心理？  
188
- 41、韦斯摩勒的悲剧——你感到记忆力在急剧减退吗？  
194
- 42、逆反与扭曲——“抗拒心理”与“攻击行为”是怎么回事？  
200
- 43、一种消极的自我防御——羞怯是天生的吗？  
205
- 44、他们为什么不愿意拿奖金？  
——剖析嫉妒心理 209
- 45、性格怪异的费雯·丽——“双重人格”是怎么回事儿？  
214
- 46、十类病态性格——为什么有的人性格乖僻？  
219
- 47、你属于哪种性格类型？  
——内向与外向的性格 224
- 48、要善于和人交往——社交与心理健康 229
- 49、当你涉足爱河时——恋爱与心理健康 238
- 50、重视双方的个性心理特点——婚姻生活成功的主要条件是什么？

## &lt;&lt;青年心理健康顾问&gt;&gt;

243

- 51、了解自己和承认自己——怎样保持心理健康之一 248
  - 52、认识现实和面对现实——怎样保持心理健康之二 252
  - 53、昂扬的斗志,奋发的志向——怎样保持心理健康之三 255
  - 54、增进心理耐力——怎样保持心理健康之四 259
  - 55、加强心理攻力——怎样保持心理健康之五 263
  - 56、消除心理压力——怎样保持心理健康之六 269
  - 57、斯蒂芬森博士的十一条“秘诀”——怎样保持心理健康之七 274
  - 58、“勤于用脑,长生不老”——怎样保持心理健康之八 279
  - 59、不“医”而愈的“奇迹”——谈谈“心理疗法” 282
  - 60、转败为胜的马拉松长跑者——谈谈“调整呼吸节奏法” 289
  - 61、他又能重新拉出美妙的乐曲——谈谈“冥想放松法” 292
  - 62、“每个人都可以控制自己!”  
——谈谈“自主训练法” 295
  - 63、“想象有时比意志更重要!”  
——谈谈“大脑训练法” 298
  - 64、有趣的“瞌睡传染”——谈谈“暗示疗法” 303
  - 65、林巧稚作证的威力——谈谈“疏导疗法” 307
  - 66、“病美人”的悲剧——谈谈“运动疗法” 312
  - 67、消遣,并非是单一的——谈谈“休闲疗法” 315
  - 68、心理可以控制生理——谈谈“生物反馈疗法” 319
  - 69、“和平方式”的心理疗法——谈谈“系统脱敏法” 323
  - 70、“武力方式”的心理疗法——谈谈“厌恶修改法” 326
  - 71、珀尔斯博士如是说——谈谈“格式塔疗法” 328
  - 72、P、A、C——谈谈“心理交流分析法” 337
  - 73、“相声科”并非笑话——谈谈“笑疗法” 340
  - 74、不是巫术,也不是魔法——谈谈“音乐疗法” 347
  - 75、“朝霞彩色影片”——谈谈“色彩疗法” 358
  - 76、山西老陈醋的“奇效”——谈谈“气味疗法” 367
- 后记 373

<<青年心理健康顾问>>

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>