

<<心灵疗养处方>>

图书基本信息

书名：<<心灵疗养处方>>

13位ISBN编号：9787501448661

10位ISBN编号：7501448663

出版时间：2011-6

出版时间：群众出版社

作者：杨予轩

页数：239

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>

<<心灵疗养处方>>

内容概要

世界卫生组织认为健康是指身体上、心理上和社会适应上的完好状态，心理健康已成为现代健康观念中不可或缺的一部分。

但随着社会的发展，生活和工作节奏的加快，人们面临的心理压力越来越大，几乎每个人都有不同程度的心理问题，并已成为一个日益严峻的普遍性社会问题。

因此，现代人更应该关注杨予轩的《心灵疗养处方》提及的健康心灵的标准、健全人格的要素以及健康性格的重要性等问题；同时搞清楚为什么要进行心灵疗养，心灵疗养与身体疾病的关系，心理健康与情绪障碍、意志障碍、行为障碍的关系等问题，并根据《心灵疗养处方》中提及的方法进行自我测试与调适，以防止亚健康 and 未老先衰等情况的发生。

<<心灵疗养处方>>

作者简介

杨予轩

北京中医药大学硕士，医师。

自由撰稿人，曾出版有《中国历代养生经》、《食物营养圣经》、《佛家自然健康法》等多部作品，计一百余万字。

<<心灵疗养处方>>

书籍目录

第一章 我们为什么要心灵疗养

- 你具备健康的心理吗
- 健康心理的标准有哪些
- 现代人健康心理的最新标准
- 你需要心灵疗养吗
- 你清楚什么才是健全的人格吗
- 你确定自己是个“大人”了吗
- 怎样才能成为一个成熟的人
- 什么样的状态应该进行心灵疗养
- 如何判断自己的记忆力
- 你真的变老了吗

第二章 心灵疗养与身体疾病

- 身体健康与心理问题
- 躯体化障碍
- 心理与冠心病
- 心理致癌
- 情绪、性格和溃疡病是否有关系
- 头痛与精神因素
- 失眠或多觉
- 胃肠神经症
- 磨牙症
- 慢性疼痛

第三章 心理健康与情绪障碍

- 焦虑
- 紧张
- 抑郁
- 烦闷
- 敏感
- 厌倦
- 孤独
- 神经衰弱
- 癔症

第四章 心理健康与意志障碍

- 犹豫不决
- 后悔
- 懒散
- 强迫
- 冲动

第五章 心理健康与行为障碍

- 进食障碍
- 酗酒
- 药物成瘾
- 赌博成瘾
- 购物成瘾

第六章 心理健康的自我测试

<<心灵疗养处方>>

怎样判断是否患有心理障碍
怎样判断心理障碍的轻重
心理问题等级的划分
患了心理障碍该怎么办
在哪里可以获得专业心理帮助
什么是心理咨询
什么是心理治疗
对心理咨询的几种误解
治疗前的准备工作
怎样选择心理治疗师
坦然面对心理测试
决定心理障碍预后的因素
心理疾病为什么难治疗
心理治疗有什么副作用
心理疾病治疗的常见误区
人们的心理危机
什么是变态心理

第七章 常见的心理问题

竞争心理
完美主义心理
挫折心理
嫉妒心理
愤怒心理
自卑心理
顺从心理
依赖心理
侥幸心理
虚荣心理
浮躁心理
报复心理

第八章 常见的心理障碍及调适

儿童期的心理问题
成人世界的心理冲突
健康情绪是生命的基石
心理平衡的自测
编一本自己的心理辞典

第九章 特殊人群的心理调适

A型性格改造
肥胖者的自我调适
更年期的心理调适
离退怖者的心理调适
网络与心理健康
高技术综合征及应对

第二职业综合征及瘦对

夜生活综合征
癌症患者的心理调适
夜班与心理保健

<<心灵疗养处方>>

第十章 几种心灵按摩的方法

积极面对生活中的应激

让自己活得快乐

做情绪的主人

冲出自己的思维定势

让自己时刻保有活力

保持好心情

拓宽兴趣

微笑疗法

运用幽默调试心灵

爱与温情的力量

与人为善

做一个有毅力的人

一定要有自信心

做你真正热爱的工作

想做就做

做事要有始有终

缓解压力

宽容待人

要学会遗忘

<<心灵疗养处方>>

章节摘录

版权页：怎样才能成为一个成熟的人成熟的人应该具备的6大特点。

1.不要因为小小的挫折而灰心丧气切勿沉溺于以往的失败中。

容易遭受失败的人在性格上有一个共同的弱点，就是对琐事极为敏感。

遇到小小的挫折便产生强烈的反应，甚至得出极端的结论。

切勿以偏概全。

容易陷入抑郁状态的人对事物的解释常有一定的模式，就是将所有不快的原因归咎于自己的本身，归咎于自己的错误。

2.消除自我能力不足的疑虑克服“升迁”后遗症。

重视自己，任何人在人生舞台上都是最优秀的演员。

3.从崭新的角度思考自己的弱点切勿歪曲事实。

事实不会对我们的心理造成不良影响，而我们对事实的解释却往往会形成不可磨灭的阴影。

由此可见，最大的敌人不是别人，正是自己。

能接受真实的自我，就能保持内心的平衡。

有自知之明的人，与自卑的人是不同的。

4.不要隐瞒真相不成熟的人容易掩饰自己的真实面貌。

隐瞒真相，只会使原本微不足道的小事变得严重。

隐瞒真相可能导致两种不良的结果：一是觉得欺骗了他人，因而愧对他人；二是加重了自卑感，因而愧对自己。

切勿妄自菲薄。

痛苦都是自找的。

5.与其非难他人，不如改变自己诽谤他人毫无益处。

一味地责难他人、诽谤他人究竟有什么好处呢？

充其量只是获得暂时的满足，而且是一种空虚的、虚幻的满足。

而为了这暂时的、空虚的满足，你必须付出极大的代价，包括不再激励自己奋发向上和损害良好的人际关系。

越不想改变自我的人，越会责难自己。

6.做自己的主人不要为他人所左右。

经常为他人所左右的人心中充满了恐惧，进而坐立不安。

这种人必定是一个失败者，因为他们无法做自己的主人。

要敢于说“不”。

不要怀有罪恶感。

应该高兴时却产生罪恶感，一定是因为自己的观念有所扭曲，这种人经常对他人的要求产生不必要的责任感。

什么样的状态应该进行心灵疗养什么是亚健康状态？

精神正常并不意味着没有一点儿问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。

正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，尚不能贴上精神病的标签。

1.疲劳感通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

2.焦虑反应焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。

但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑），如面临高考，并随着时过境迁而很快缓解。

3.类似歇斯底里现象多见于妇女和儿童。

有些女性和丈夫吵架尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至威胁自杀。

儿童可有白日梦、幻想性谎言表现，把自己幻想的内容当成现实。

这是由于中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

<<心灵疗养处方>>

4.强迫现象有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好等。但持续时间不长，不影响生活和工作。

<<心灵疗养处方>>

编辑推荐

《心灵疗养处方:营造心灵宁静与安适的最佳法则》：你知道怎么防治亚健康与未老先衰吗？

你清楚健全人格所应具备的23种要素吗？

你了解如何心理调适与心灵按摩吗？

美国耶鲁大学病理学家曾对7000多名患者进行跟踪调查，结果表明，凡奉行与人为善的生活哲学的人死亡率明显降低，其实，心理因素影响到人们的健康和疾病的发生，早为人们所知，中国古代便有“七情”致病之说，喜怒哀乐是人之常情，关键是如何有效地调适自己的心情，做生活的主人，做情绪的主人。

现代人不得不品尝的“心灵鸡汤”，只有读懂杨予轩的《心灵疗养处方》这本书，才会懂得善待心灵，只有善待心灵，才会热爱生活、尊重自己、关爱他人。

好心情是生活的好伴侣，是生命的一剂良药，从心理学角度来讲，“平衡”仅是一种心理状态，“失衡”倒是经常的，关键是如何调适。

<<心灵疗养处方>>

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>