

<<影响你一生的心理健康全书>>

图书基本信息

书名：<<影响你一生的心理健康全书>>

13位ISBN编号：9787505418059

10位ISBN编号：750541805X

出版时间：2008-1

出版时间：朝华出版社

作者：王泓逸

页数：306

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>

<<影响你一生的心理健康全书>>

前言

现代社会是一个充满竞争的时代，它要求每个人有很强的社会适应能力、与人合作的能力，拥有自信和忍受挫折的能力。

心理素质对于现代人的影响是非常巨大的。

曾有许多学者这样断言：从现在起到21世纪的中叶，没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。

就是说，由于竞争的激烈，心理危机随时存在。

甚至有人强调：21世纪是一个心理学的世纪；21世纪不允许心理学的文盲存在！我国著名教育心理学家燕国才教授说：心理素质好似一个人的脊柱，如果缺少良好的心理素质，那么一个人的政治素质、思想道德素质、科学文化素质、身体素质都不能得到很好的发展。

无论成人还是儿童，都非常羡慕那些成功人士。

但是有一些成功人士并不是从小到大都比别人聪明。

曾有心理学家调查了40余名获得诺贝尔奖的名人。

研究证明：他们中并不是所有的人从小就有很高的智商，他们的成功是由于在心理素质上高人一等。

心理学家也曾经追踪调查了一些在小时候有较高智商的超常儿童，追踪到其50岁。

得出的结论表明，并不是每一个超常儿童最终都能成功，只有那些心理素质好的最终获得了成功。

从心理学的角度看，一个人的成才取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。

一是智力因素，它们包括感知、记忆、思维、想象等；二是非智力因素，它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。

非智力因素对成才起决定性作用。

是不是一个高智商的人、一个高学历的人，他的心理调节能力就要比一个低学历的、低智商的人要强呢？回答显然是否定的。

前几年，有一个中国的留美博士就在美国自杀了，当时舆论很轰动，报纸上报道很多。

为什么？因为心理有毛病，心理不健康。

美国哈佛大学新闻办公室主任曾说过，哈佛大学学生的自杀率在全美国高校的平均线以上。

这说明，现代人的心理健康问题是非常严重的！这是非常有警示作用的。

就是说，高智商、高学历的人，他的心理调控能力并不一定很强；有时反而不及低智商、低学历的人。

因此，可以说，为了身体的健康和生活的幸福，人人都需要了解和学习一些心理学方面的知识。

专家指出，人在一生中，尤其在遭遇到心理压力、重大生活事件的时候，每个人都有可能在一段时间里出现心理问题，都需要得到这方面的帮助。

然而，由于受文化传统的影响，使得人们耻于谈心理问题，这造成了人们一旦在精神和心理上出现问题，不是积极想办法消除和缓解，而是千方百计加以掩饰、回避。

这是极不明智的。

每个人都要坦然地面对心理问题，像追求身体健康一样去追求心理健康。

相信《影响你一生的心理健康全书》会带给你很多有益的指导和积极的帮助。

<<影响你一生的心理健康全书>>

内容概要

哈佛大学和世界卫生组织的研究指出，世界正面临心理疾病危机，这种疾病不仅损害人的健康，而且给商业经济带来巨大的负面影响。

避免心理疾病困扰的重要措施。

就是发展健康的心理。

我们的生活中，充满了大大小小的挫折和失败，很多人都会经历失业、离婚、失去亲人或其他各种痛苦……常常我们最梦寐以求的东西。

它再也不存在了；常常我们最爱的人，再也不能回到我们身边。

每当这些时刻来临的时候，我们都会体验到悲伤、痛苦、甚至绝望……人在一生中。

尤其在遭遇到心理压力、重大生活事件的时候，每个人都有可能在一段时间里出现心理问题，都需要得到这方面的帮助。

<<影响你一生的心理健康全书>>

书籍目录

第一章 准确把握心理健康的标准 / 1正常心理和异常心理的区别标准 / 3从健康状态到心理疾病状态的四个等级 / 5异常心理的一般表现 / 10发生心理障碍与心理失衡的原因 / 11发展健康的心理以避免精神疾病的困扰 / 12出现了什么征兆应该去看心理医生 / 14澄清心理咨询方面的几个基本问题 / 17对心理医生要有正确的认识 / 19日常进行心理保健的基本方法 / 21

第二章 注重培养良好的性格品质 / 25每个人都有自己独特的性格 / 27良好的性格有利于事业的成功 / 28每个人都要重视培养成熟的个性 / 30一定要努力克服嫉妒心理 / 32豁达是一种值得追求的人生态度 / 33待人宽容是一种良好的心理品质 / 35把克服骄傲心理当作一项长期的任务 / 38怯懦是一种必须克服的不良性格 / 40培养顽强执著的意志品质 / 42在为人处世的适应与变通方面多下些工夫 / 45依照正确的原则塑造和锻炼性格 / 47

第三章 绝不能自轻自贱，妄自菲薄 / 51建立自信是解除心理障碍的关键 / 53人类的所有行为都是出于对“自卑感”的克服和超越 / 54正确认识自己，挖掘自身的潜力 / 55成功需要一定程度的“野心” / 58强化自信，培养敢于冒险的精神 / 59克服不适当的虚荣心理 / 62不断突破和战胜自卑心理 / 64建立卓越自信的20个原则 / 65通过积极的自我暗示提升自己 / 69

第四章 学会恰当地控制和管理压力 / 73长期持续的高压状态会损害我们的身心健康 / 75积极预防由压力引起的身体不适症状 / 76几种有效的自我减压方法 / 78安然地度过每一个心理危急时刻 / 81在办公室随时减压的小技巧 / 83工作热情是幸福生活的必要条件 / 84在工作中保持激情和愉快 / 86在激烈的竞争中保持健康的心理 / 90保持工作与生活之间的平衡与和谐 / 92要克服太爱操心的毛病 / 96提高时间利用的质量是减小压力的重要手段 / 97化繁为简，提高办事效率 / 98尽量让你的生活更简化、更自在 / 100进行心理压力的自我测试 / 102

第五章 战胜抑郁，远离烦恼 / 105抑郁症的症状和特征 / 107抑郁症的多种表现形式 / 110充分认识抑郁症的危害 / 111抑郁症的发生与多种因素有关 / 113预防抑郁首先要改变悲观的人生观 / 114从多方面努力以预防抑郁 / 116保持快乐，远离抑郁 / 117抑郁症的自我测试和评判 / 120

第六章 控制情绪。保持心态的平和 / 123良好的情绪能够增强机体的免疫力 / 125尽量经常保持令人满意的心境 / 126适度表达自己的情绪才能保持健康 / 127在心情不好的时候不要把问题看得太严重 / 128采取有效措施避免陷入情绪低潮 / 129一定学会控制那些病态的冲动 / 131在大多数情况下愤怒是有害的 / 135要想办法压住心中的怒火 / 136不要把偶尔的情绪爆发看得太严重 / 138学会适当、适时、适地地宣泄 / 139在危急的时候要学会保持冷静 / 141

第七章 以积极乐观的态度去面对生活 / 143乐观是有利于个人发展和身心健康的好心态 / 145成功者必须具备的十大积极心态 / 147维系激情，利用激情去改善生活 / 148战胜悲观，根据自己的意愿去生活 / 153要相信自己能够招来好运气 / 157别把成败得失看得过分严重 / 159在日常生活中要摆正目光的焦点 / 161自觉地为自己创造愉快的环境 / 162用积极的想法代替消极的想法 / 166

第八章 调整好心态，保持快乐的心情 / 171快乐到底是什么 / 173究竟是什么导致人们变得不快乐 / 178有针对性地治疗“快乐缺失症” / 179努力去营造良好的内心环境 / 181步入健康快乐之门的19条途径 / 185坦然地接受生活的不完美 / 192使生活的每一时刻都有价值和感到快乐 / 194每天花一小时来干你想干的事 / 196了解“快乐方程式”，从生活中寻找快乐 / 198养成快乐的习惯，随时保持内心的愉悦 / 201

第九章 进行积极、健康、有益的人际交往 / 205交往对每个人的心理健康起着至关重要的作用 / 207人际关系的钥匙其实就在我们自己的手中 / 208人际交往中需要克服的病态心理 / 210培养良好的人际交往意识 / 213克服人际交往中的悲观心理和观念 / 214必须学会主动去和别人交往 / 215战胜羞怯心理，轻松潇洒地进行交往 / 217把拥有良好的人际关系和减轻工作压力统一起来 / 219不以个人的爱恨喜厌定交往 / 223让自尊心保持一定的弹性 / 226

第十章 青少年维护心理健康的要领 / 229青少年的心理特点 / 231青少年常见的心理问题 / 232青少年一定要努力克服依赖心理 / 235战胜害羞的简单原则和策略 / 237青少年要有意识地提高自己抗挫折的能力 / 238积极进行减压，考前保持正常的身心状态 / 239大学生要努力克服的常见的人格障碍 / 243大学生应如何克服抑郁和焦虑心理 / 248大学生要正确认识和处理好恋爱的问题 / 25Q年轻人要构建明确而合理的职业意识 / 258青年人一定要避免选择错误的职业 / 260青少年促进与保持心理健康的技巧 / 263

第十一章 中年人维护心理健康的要领 / 267中年人的心理特征 / 269中年期的心理卫生问题尤为突出 / 271做好心理准备，应付“突发性事件” / 272中年男人应特别注意为自己“减压” / 273摆脱心理危机，使中年

<<影响你一生的心理健康全书>>

成为人生又一新起点 / 275 中年人应该尽情地享受自己的人生 / 278 中年人要保持良好的心理素质和精神状态 / 280 第十二章 老年人维护心理健康的要领 / 285 老年人的心理特征 / 287 老年人心理健康的几种需求 / 288 对各种变化保持豁达洒脱、泰然超然的态度 / 289 发挥主观能动性以延缓心理老化 / 292 附录 90项症状清单(SCL-90) / 296

<<影响你一生的心理健康全书>>

章节摘录

捏小皮球。

随身携带一个网球、小橡皮球或是什么别的，遇到压力过大需要宣泄的时候，就挤一挤、捏一捏，这显然要比掐同事的脖子、在大家目瞪口呆之下歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

总之，要保持好情绪，避免坏情绪并不容易，这与一个人的苦乐观、得失观、生死观息息相关，只有树立了正确的人生观和世界观以后，才能经常保持情绪的稳定。

适度发泄有益健康，不等于提倡动不动就大发雷霆，稍不顺心就摔瓶瓶罐罐。

发泄要有节制，不能什么都发泄，这只会自寻烦恼，对身心健康也会带来不利影响。

人的愤怒包括从不满、生气直到大怒、暴怒等不同程度。

当大怒和暴怒时，人处于猛烈的、暴发的情绪状态之中。

这时候，不仅有明显的外部表现——如咬牙切齿，握拳挺胸，竖眉瞪眼，而且，机体内部也有明显的生理变化——如心跳加速、胆汁增多、血压升高、肠胃功能抑制等。

在特殊情况下，愤怒有积极的作用。

如面对来犯者的侵略，战士们愤怒反击，这时愤怒的情绪可以激发英勇作战的斗志。

但是在大多数情况下，愤怒是有害的。

首先，大怒和暴怒不利于人的健康。

《三国演义》里的周瑜，不就是被诸葛亮气得大怒三次而丧生的吗？

不仅如此，人在大怒的时候，控制自己的能力减弱，不能正确评价自己行为的意义和后果。

某中学曾经发生过这样的事：一个学生与同学发生了口角，一怒之下，竟然抄起铁链子把对方的头部砸了一道口子，事后追悔莫及。

不同人处理愤怒的方式是不同的：有的人“沾火就着”，很容易被激怒；也有的人则过分压抑愤怒；还有的人喜欢把愤怒情绪转移。

这三种类型的人，都需要正确地做好愤怒的“情绪管理”，否则就会引起心理疾病。

不善于“制怒”的人，常常会因为不考虑时间、场合、对象，胡乱地发泄愤怒而给自己惹来不少麻烦，轻则得罪同事、家人，重则导致丢饭碗、离婚等不良后果。

这样的人往往具有相当的冲动性，控制愤怒情绪的能力很差，倾向于以“付诸行动”的方式来暂时缓解内心的压力，可是这样的“付诸行动”常常会导致更加困难的处境，招致对手的报复反击。

这样的人不会“制怒”的原因，往往源于童年时代严重的心理创伤，这些心理创伤必须要在专业心理医生辅导下逐渐去修复。

心理医生会帮助他们提高控制愤怒的能力，学会理智地面对突发事件。

过分压抑愤怒情绪的人，早年家庭环境往往具有抑制情感表达的特点，父母的教育方式倾向于过多地惩罚和责备，这样的人往往表现得温顺而顾全大局，在外人看来是真正的“好人”，而内心却压制着如烈火般的情感，如一座沉默的火山，外表是平静的，而内心却是汹涌的岩浆。

长期压抑情绪的结果，或者可能导致某一天在忍无可忍的情况下来个“总爆发”，或者导致心理疾病尤其是抑郁症和各种神经症。

研究表明，长期压抑愤怒可能引发胃病、肿瘤。

他们需要在心理医生的帮助下，学习直接用语言去表达情感。

转移愤怒情绪的心理，在生活中很常见。

有一个幽默故事深刻地刻画了这种现象：一位在公司受尽委屈的先生，为了饭碗，他不敢与老板顶撞，于是把一肚子的窝囊气全往妻子身上撒；妻子将这股怨气转移到孩子身上；孩子挨了母亲的骂，跑去踢狗；莫名其妙挨了一脚的狗窝着一肚子的火，跑到路上去咬了行人一口。

而那个行人却正是给先生气受的公司老板。

许多时候人们觉得跟直接产生矛盾的人沟通有困难，于是就采取别的渠道泄愤，但真正正确的做法，是在产生愤怒的地方解决愤怒，尽量找机会温和地表达自己的意见，这样尝试后，我们往往会发现，其实许多愤怒正是沟通不畅导致的。

对一触即发的紧张气氛，想努力缓和、营造出轻松的环境很困难，而且，如果做的不合适，还会适得

<<影响你一生的心理健康全书>>

其反。

美国新奥尔良奥切斯勒医疗中心提供的资料中说，人在遇到气愤的事时，7—10秒的时间里，心跳会加速——心跳加快是最重要的表现，也是影响其他反应的重要因素，呼吸频率也会加快，血液会大量地流向肌肉，血压上升，身体也开始紧张……然后我们就会开始发火——这个时候我们又该怎么使自己平静呢？

心理学家总结了几个方法来应对怒火，当然，这些方法未必能立刻生效，但如果我们多使用这些方法来处理矛盾，或者试着用这些方法与人交往，当我们面临突如其来的冲突时，这些平时的训练就可能发挥奇效。

(1) 纠正认识上的误区。

也就是要控制那些不理性思维，它会导致我们头脑中的映像模糊，使我们丧失判断力和分析能力，也更容易对他人发火。

常见的误区包括：武断，因一个负面因素而忽视其他的正面因素；“超概括性”，就是以一个人的特点来概括一群人，将矛盾扩大化；主观，从自己的观点出发来衡量其他人的行为，比如某同事迟到了，认为他肯定是什么原因，根本不考虑实际情况；“戏剧模式化”，不管实情如何，自己认定某种情况一定会发生，像编剧一样导演生活；贴标签，预先给某人某事贴上一个标签，对它的判断局限在这个前提下。

(2) 耐心倾听。

完全投入地倾听他人，包括你的身体表现：看着对方的眼睛，跟着对方说话的节奏，这能帮助你找到你们之间的分歧所在。

耐性的倾听是为了掌握正确的信息，比如，一个很重要的约会，对方却迟到了很久，如果你一见他就愤怒地指责对方，争吵很可能就此爆发。

如果先给他个解释的机会，也许结果会不同。

站在他的角度考虑，也许他一路上遇到了特殊情况，也是心急如焚呢。

<<影响你一生的心理健康全书>>

媒体关注与评论

现代社会是一个充满竞争的时代。

它要求每个人有很强的社会适应能力、与人合作的能力，拥有自信和忍受挫折的能力。

心理素质对于现代人的影响是非常巨大的。

曾有许多学者这样断言：从现在起到21世纪的中叶。

没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。

就是说。

由于竞争的激烈，心理危机随时存在。

甚至有人强调：21世纪是一个心理学的世纪：21世纪不允许心理学的文盲存在！

当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候。

社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤；但在没有社会混乱的平时时期。

使人们生活得更美好则成为他们的主要使命。

——马丁·塞利格曼（著名心理学家，《幸福的真谛》的作者）

<<影响你一生的心理健康全书>>

编辑推荐

《影响你一生的心理健康全书》由朝华出版社出版。

专家指出，人在一生中，尤其在遭遇到心理压力、重大生活事件的时候，每个人都有可能在一段时间里出现心理问题，都需要得到这方面的帮助。

然而，由于受文化传统的影响，使得人们耻于谈心理问题，这造成了人们一旦在精神和心理上出现问题，不是积极想办法消除和缓解，而是千方百计加以掩饰、回避。

这是极不明智的。

每个人都要坦然地面对心理问题，像追求身体健康一样去追求心理健康。

相信《影响你一生的心理健康全书》会带给你很多有益的指导和积极的帮助。

人生不如意十之八九，你能事事依赖别人，应该靠自己的力量去解决问题。

只有学习一定的方法，了解一定的知识，才能战胜各种障碍，不断地发展自己，享受更快乐、更积极健康的生活。

<<影响你一生的心理健康全书>>

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>