

<<家庭心理健康新概念>>

图书基本信息

书名：<<家庭心理健康新概念>>

13位ISBN编号：9787509116029

10位ISBN编号：7509116023

出版时间：2008-3

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清 编

页数：234

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>

<<家庭心理健康新概念>>

前言

随着改革开放的不断深入，人们的生活水平普遍得到了提高。

在20年前看似奢华的生活方式，现在几乎每个人都能够经常尝试。

但是在社会高速发展带来经济利益的同时，激烈的社会竞争，繁重的工作压力也在严重地影响着人们的身体、心理的健康。

我们稍微静下心来看看周围，可以看到许许多多的人都变得焦躁不堪，备感压力。

无论是生活上、工作上还是学习上的竞争压力，都会给人们的心理状态带来诸多不利的影响。

尤其是近些年来，人们经常可以从媒体上看到因心理出现问题而导致生命和财产的严重损失。

明星自杀、学生跳楼以及自残、杀人等事件时有发生。

于是，有关心理健康问题便得到了越来越多的人的关注。

目前，大多数人都开始认识到，判断一个人健康与否，不仅要看其是否患有生理疾病，还要看他是否有一个健康的心理状态。

一个心理健康的人善于调节自己的情绪，可以良好地适应环境，有着和谐、融洽的人际关系，而心理不健康的人，总会有这样或那样的心理问题出现。

心理专家认为，所谓心理健康就是指大脑功能的健康，也就是人的情感、知觉、性格、意识都处于平衡稳定的状态。

这种心理健康的定义，看似很容易满足，但在这个信息膨胀、经济发展的时代，要想做到，的确不容易。

面对这一现象，为了帮助更多的人有一个良好的心理状态，我们编写了此书。

本书以家庭心理健康新概念为主题，通过对家庭中的每个成员进行心理健康调适，使科学的心理健康理论及实践覆盖整个社会的每个家庭，每个个体。

本书全面系统地介绍了与心理健康有关的内容，其特点是立意新颖，一改心理健康读物的呆板枯燥，从一个新的角度让大家了解心理健康新概念。

希望通过此书，能够让更多的人关注自己的心灵，了解到心理健康的内容，在自身出现心理问题时，进行有效的自我调适。

最后希望此书能够成为读者朋友在经济发展高速路上的一个“加油”、“休息”、“调养”的平台，当你感到身心疲惫的时候，别忘了进来“坐坐”！

作者2007年10月

<<家庭心理健康新概念>>

内容概要

作者以心理健康为重点，围绕着家庭中可能遇到的心理健康问题分十二章，详细阐述了心理健康的基本知识，常见心理问题以及心理障碍的基本治疗方法等，力求把家庭中的每一位成员，可能遇到的心理问题及应对方法全部涵盖在内，并配有数十种生动有趣的心理测试题，供大家测试参考。本书立意新颖，观点独到，趣味横生，其目的就是希望广大读者朋友阅读中不仅能够“有的放矢”，还可以“防患于未然”，以愉快、轻松的心情面对人生，接受挑战！

<<家庭心理健康新概念>>

作者简介

范晓清，男，汉族，52岁。

著名传统养生学、现代健康问题专家；大众健康读物资深策划人、作者。

学医出身，中西医均有涉及；尤其对中医养生学情有独钟。

自1990年起开始研究传统文化。

同年，成为职业撰稿人。

十几年来，曾为多家出版单位，策划、主编

<<家庭心理健康新概念>>

书籍目录

第一篇 心理健康常识 第一章 心理健康概述 一、心理健康的概念 二、心理健康的基本指标 三、影响心理健康的个人因素 四、心理健康与身体健康的关系 五、压力过大对心理健康的影响 六、婴幼儿的心理特征 七、青少年的心理特征 八、中年人的心理变化及特征 九、老年人如何保持健康心理 十、恋爱过程中的心理变化 十一、孕妇易发生的心理变化 第二章 心理咨询简介 一、心理咨询概述 二、心理咨询应遵循的原则 三、心理咨询的形式有哪些 四、心理咨询的种类有哪些 五、如何进行心理咨询 六、常用的心理咨询方法 七、咨询的技巧 八、咨询过程中如何面对阻力 九、咨询人员与患者的关系 十、家庭婚姻关系咨询的原则 十一、有关家庭教育的心理咨询 第三章 常见心理问题 一、谁都不可避免的逆反心理 二、过度自私会伤害他人 三、悲观心理会令人失去自信 四、逃避现实等于自欺欺人 五、吝啬心理会被社会遗弃 六、报复心理的结果是两败俱伤 七、人人都会产生恐惧心理 八、迷信心理会令人失去自我 九、攀比心理具有普遍性 十、追求完美不要过度 十一、最具隐患的虚荣心理 十二、来自心灵深处的孤独感 第四章 如何做到心理平衡 一、怎样才能使心理平衡 二、什么是心理需求 三、心理防御的概念及方法 四、乐观情绪能伴你远航 五、学会释放压力 六、怎样抚平愤怒情绪 七、如何压制自私心理 八、虚荣心理怎样矫正 九、学会战胜自卑心理 十、如何忘记仇恨放弃报复 十一、偏执心理如何修正 十二、正确对待单相思 十三、正视失恋走出低谷 第二篇 心理健康测试 第五章 心理测试概述 一、什么是心理健康测试 二、心理健康测试的重要性 三、心理测试的出现与发展 四、心理健康测试的方法 五、智商与情商的概念及关联 六、智力测试共有几种 七、你是否做过人格测试 八、评定量表的概念及分类 九、心理健康真的可测吗 十、心理测试不可滥用 十一、心理健康判断标准的选择 十二、心理测试的技术指标 第六章 心理健康测试 一、你是否有较强的适应能力 二、测量你目前的心理状态 三、你是否有心理障碍 四、心理压力测试 五、你的生活方式是否健康 六、关于抑郁情绪的测量 七、你是否有能力面对困境 八、你有没有自卑心理 九、你是一个乐观的人吗 十、你是否能够自己缓解压力 十一、有关学生嫉妒心理的测试 十二、白领工作压力自测 十三、白领精神压力自测 十四、人生危机感的测试 十五、测量你的心理年龄有多大 十六、你是个害怕孤独的人吗 十七、面对烦恼你准备好了吗 十八、测试一下你的受挫能力 第七章 趣味心理测试 一、测试一下你的情商 二、你是个性很强的人吗 三、你知道自己的性格吗 四、检测一下你的性格弱点 五、你能轻易接纳别人吗 六、你与子女的关系融洽吗 七、你与爱人的关系是否融洽 八、通过睡姿判断个性 九、你是个有魅力的人吗 十、你是怎样吸引异性的 十一、测试一下你钟情的异性类型 十二、你的失恋危险系数 十三、你们是完美的一对吗 十四、你是向“钱”看的人吗 十五、你的言行是否容易得罪人 十六、你是否具有领袖天赋 第八章 常用心理测试量表 一、生活事件量表 二、症状自评量表 三、简明精神病量表 四、抑郁自评量表 五、焦虑自评量表 六、日常生活能力量表 七、自我接纳问卷 八、长谷川和夫痴呆量表 第三篇 心理障碍治疗 第九章 心理疾病概述 一、心理疾病的概念 二、判定心理障碍的标准 三、诱发心理障碍的导火索 四、心理障碍的常见表现 五、心理障碍有哪些类型 六、心理障碍的检查方法 七、最普遍的心理障碍 八、最易忽视的心理障碍 九、较为严重的心理障碍 十、社会因素所致的心理障碍 十一、自杀是最危险的心理疾病 十二、最难以启齿的心理障碍 第十章 心理治疗方法介绍 一、心理治疗的概念 二、心理治疗的适用条件 三、心理治疗的类型 四、心理治疗的应用原则 五、深奥神秘的催眠疗法 六、源于日本的森田疗法 七、五光十色的颜色疗法 八、沟通心灵的谈心疗法 九、全家参与的家庭疗法 十、树立信心的意念疗法 十一、迅速减压的宣泄疗法 十二、谆谆善诱的暗示疗法 十三、轻松愉悦的音乐疗法 十四、安抚心灵的精神支持疗法 十五、直入内心的精神分析疗法 十六、科技含量高的生物反馈疗法 十七、重新看待事物的认知疗法 十八、循序渐进的脱敏疗法 十九、历史悠久的气功疗法 二十、轻松活跃的工娱疗法 第十一章 常见心理障碍的防治 一、偏执型人格障碍的防治 二、强迫型人格障碍的防治 三、焦虑性神经症的防治 四、恐惧性神经症的防治 五、依赖型人格障碍的防治 六、反社会型人格障碍的防治 七、冲动型人格障碍的防治 八、分裂型人格障碍的防治 九、自恋型人格障碍的防治 十、边缘性人格障碍的防治 十一、表演型人格障碍的防治 十二、嗜睡症的心理防治 十三、梦境焦虑障碍的防治 十四、酒精中毒精神障碍的防治 第十二章 常见心理疾病 一、如何治疗儿童

<<家庭心理健康新概念>>

情绪障碍 二、儿童语言障碍的治疗 三、儿童多动症的防治方法 四、儿童强迫症的治疗方法 五、青少年焦虑症的防治方法 六、更年期综合征的自我调适 七、老年神经症的防治方法 八、癔症的心理治疗方法 九、抑郁症的治疗方法 十、精神分裂症的治疗方法 十一、神经性厌食的心理治疗方法 十二、阳痿的心理治疗方法 十三、阴道痉挛的心理治疗方法 十四、心脏神经症的调适 十五、胃肠道神经症的防治方法 十六、神经衰弱症的防治方法

<<家庭心理健康新概念>>

章节摘录

第二章 心理咨询简介：一、心理咨询概述：提到心理咨询，大多数人都会将它与“精神病”、“心理变态”等严重的心理疾病联系在一起，其实则不然，近些年来，随着人们对心理健康的关注程度加深，心理咨询逐渐走入到每一个人的生活中。

咨询一词，古时即有。

“咨”是商量的意思，“询”即询问。

概括说来，心理咨询是指在心理方面，给咨询者以帮助、劝告和指导。

但这短短一句话是不足以将心理咨询的所有内容涵盖在内的。

我们印象中的心理咨询，是在一间静谧的房间内，咨询者用温婉的话语，对求助者进行安慰、劝导，并为其提供信息、同情、支持、建议或忠告等帮助，以帮助求助者走出内心的阴影。

其实，心理咨询的内涵非常丰富，国内外诸多学者分别从不同角度对心理咨询给出了不同的定义。

1. 国外学者美国心理学家赛西尔·帕特森认为，心理咨询是一种人际关系，在这种关系中，医生提供一定的心理气氛或条件，使咨询者发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感、独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。

同样是美国心理学家的莉奥尼·泰勒认为：“咨询是一种从心理上进行帮助的活动，它集中于自我同一感的成长，以及按照个人意愿进行选择 and 做出行动的问题。

”另一位美国著名心理学家罗杰斯则认为，心理咨询是一个过程，其咨询员与来访者的关系能够给予后者一种安全感，使他能够从容的开放自己，甚至可以正视自己过去曾否定的经验，然后把那些经验融合于已经转变的自己，做出新的整合。

2. 国内学者香港心理学家林孟平对心理咨询所下的定义是：咨询是一个过程，在这个过程中，一位受过专业训练的辅导员，与当事人建立一种具有治疗功能的关系，协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能，使人生有丰富的、丰富的发展。

<<家庭心理健康新概念>>

编辑推荐

《家庭心理健康新概念》：21世纪心理疾病将成为人类健康的最大隐患。
家族是人生航船抨击风浪驶向彼岸的港湾；而这个港湾的安全是靠心理健康来维系的。
三方面构筑，家庭心理健康课堂；全方位解析，心灵角落每个地方。
心理健康的定义：身体、智力、情绪协调一致；人际关系和谐，能较好地适应环境；对生活充满幸福感；在职业工作中能充分发挥自己的能力，并且有成效。
——世界心理卫生联合会一部全面诠释现代家庭心理健康问题的实用小册子。

<<家庭心理健康新概念>>

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>