

<<抚平心灵的皱纹>>

图书基本信息

书名：<<抚平心灵的皱纹>>

13位ISBN编号：9787509116333

10位ISBN编号：7509116333

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：杨晓光 编

页数：242

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>

<<抚平心灵的皱纹>>

内容概要

本书分为心灵美容与情绪修复，性格完善与精神排毒及不同人群的心理保健三个部分，并附录了“趣味心理测试”百余题，全方位地诠释了在我国社会转型时期，人们常会遇到的心理问题，为广大读者提供了清除心理尘埃，调整不良心态，与社会与他人和谐相处，保持平静、平和、轻松、快乐心境的技巧与方法。

本书可供心理疾病患者、心理医师、心理咨询师及相关的心理工作者学习参考。

<<抚平心灵的皱纹>>

书籍目录

一 心灵美容与情绪修复 我国古代的心理标准 世卫组织的10条心理健康标准 心理常态的标准 中年人心理健康的标准 军人心理健康标准 心理健康十要诀 心理需要营养素 心理养生的四大要素 如何进行心理养生 怎样营造心理气候 如何进行心理美容 怎样心理纳凉 心理免疫助康复 心理保健四大良方 心理平衡十要诀 自我心理保健ABC 心理平衡有三招 心理减负三字诀 心灵环保三要诀 心理危机的自助 心理防卫是好是坏 心理防卫过度不利于健康 心理过度防卫易造成社会适应不良 心理防身术应对“负面人” 令人自毁的心理陷阱 心理饱和：自杀者的帮凶 预防心理饱和 五招消除心理疲劳 尽快摆脱延缓心理 如何避免索债心理 学会自我心理保护 心理养生口诀 健心八戒 11条心理健康要诀 过度兴奋与心理减压 人体的心理防御机制 坏情绪有三个源头 传染上坏情绪怎么办 负性情绪生百病 如何化解不良情绪 如何克服失望情绪 如何消除情绪垃圾 调节情绪的秘方 7天情绪修复计划 改善心情的十大诀窍 宽松情绪50法 怎样清除“心中杂草” 情感释放四法 怎样制造好心情 改善心情有新招 控制情绪妙法 情绪宜“零存整取” 用理智驾驭情绪 情绪也需要锻炼 谨防异常电视情绪 走出情绪调适的三个误区二 性格完善与精神排毒 健康性格的十种表现 阻碍你成功的五种性格 性格与疾病 学会性格调适 改变性格关键在于自己 怎样弥补性格缺陷 封闭性格的自我心理训练 如何培养你的幸运人格 如何自我控制烦躁 三种情形易产生逆反心理 如何克服逆反心理 如何克服嫉妒心理 如何面对嫉妒 如何避免树敌 如何面对恶语中伤 正确对待别人的指责 如何对付敌意 爱猜疑的人敏感 如何消除猜疑心理 如何排解满腹牢骚 如何摆脱“思维自动症” 感觉不平衡怎么办 自我化解不公平 做事经常后悔怎么办 如何克服“急性子” 学会控制激情 关键时刻如何镇定自若 想像也能保健 不妨让自己“糊涂”一些 心临美境有助于健康 经常做做“隋感整容” 情感疗伤十法 坚定意志训练法 学会“终点思考” 让自己激励自己 三心二意活得轻松 心生厌烦须有度 适当进行“自我表露” 别让“侥幸”毁了自己 坏脾气是“祸根” 过于沉寂也得病 用自嘲调节心理天平 心理过敏及其纠正 传闲话者的心理处方 如何破解密码综合征 如何破解假日综合征 如何摆脱年末综合征 如何适应环境 困境中怎样调适自己的情绪 怎样尽快适应新环境 如何面对人生之“喜” 如何面对人生之“怒” 愤怒应表达出来 自我制怒策略 制怒有良方 如何面对人生之“恐” 如何消除生活中的恐慌 不合群怎么办 如何消除社交恐惧 生气对人体的伤害 如何使自己不生气 如何克服气量小 害羞日久变焦虑 焦虑症能使人早衰 化焦虑为轻松七招 控制焦虑八法宝 五个妙招教你摆脱忧虑 用忧虑战胜忧虑 “心理卸妆” 舒解郁闷 紧张可影响青春期大脑发育 紧张可引发糖尿病 过度紧张易患鼻炎 怎样克服紧张心理 适度紧张能促进健康 八种心态活得累 完美主义者活得累 “活得太累”有法治 心累不能靠休息 过分自尊导致自卑 如何把握自尊的弹性 心理压力大会受伤 心理压力可致“夜食症” 压力面前勿退缩 从压力中营救自己 压力面前如何调整心态 缓解心理压力20条锦囊 男性解压七策略 如何把压力变动力 警惕压力上瘾症 顺应疗法治心病 防治心理疾病三要诀 贴一张心理保护膜 “嘴巴严”利于心理健康 环境不尽如人意时的心理调适 青年成才九大心理障碍 怎样做快乐的上班族 职场“心病”莫忽视 怎样远离职业心理创伤 不做职场的“心理奴隶” 盲目跳槽易患情绪障碍 现代人的八大心理病症 青少年七大危险区域 控制你的心理减压阀 如何培养快乐的心 怎样找寻快乐 网络会影响心理健康 网瘾综合征的自我疗法 “软瘾”戒除要对症 建立自信有助成功 八条培养自信的良策 自信但不要固执 如何摆脱固执心理 精神沮丧的症状有哪些 沮丧易致心脏病 如何克服沮丧症 沮丧症应对四法 精神排毒30天三 不同人群的心理保健 孩子心理不安的表现 孩子心理问题八大信号 怎样鉴别孩子心理健康 正确对待孩子的逆反心理 如何化解儿童嫉妒心理 怎样化解青少年仇亲心理 孩子心理问题疏导法 怎样缓解孩子的情绪 不利于儿童心理健康的10种行为 什么是抑郁症 抑郁影响每个人 抑郁症也“变脸” 哪些人可患抑郁症 青少年抑郁症的6种表现 如何远离“主妇抑郁症” 警惕老年抑郁症 崇拜名利易得抑郁症 献殷勤易患抑郁症 消极易得更年期抑郁症 胆固醇低易患抑郁症 长期便秘会导致抑郁症 做家务让人抑郁 小胖墩更易患抑郁 老人跌倒会导致抑郁症 秋天易患抑郁症 警惕“星期天抑郁症” 心情忧郁摆脱有方 分步控制抑郁法 从眼睛里驱除抑郁症 有氧运动可以消除抑郁 晨光中散步缓解抑郁症 如何让产后抑郁症走开 如何引导孩子远离忧郁 抑郁的“怪圈” 如何走出抑郁的“隆圈” 心理老化的自我测定 如何推迟心理衰老 老年人应警惕“灰色”心理综合征 老年人应远离A型性格 老年人如何消除心理疲劳 老年人如何

<<抚平心灵的皱纹>>

化解烦恼 老年如何克服回归心理 老年夫妻要心理相容 善待老年空巢心理 老年丧偶的心理调适 老年人心理保健六原则 老年人如何消梦愁 中年人谨防病从“心”入 如何摆脱男性更年期的心理异常 少女情感过敏的自我摆脱 心理咨询的五个“不等式” 什么时候需要进行心理咨询 出现什么症状需看心理医师 哪些人需要心理咨询 做心理咨询要有准备 哪些人群需看心理医师 怎样选择心理医师 五种人不宜做心理咨询附录：趣味心理测试 你是什么样的人 你是什么类型的人 你是怎样性格的人（一）你是怎样性格的人（二）你是怎样性格的人（三）你是怎样性格的人（四）选桌椅知性格 从桌面看性格 从喜欢待在家中何处看性格 从说话看性格 听笑话知性格 看电视知性格 旅游知性格 旅行住店看性格 择时可知性格 透过围墙知性格 化蝶知性格 选宝石测性格 从幻想知性格 吃午餐看性格 吃汉堡包看性格 吃冰淇淋看性格 吃快餐看你的野心指数 吃薯条看性格 吃水果看性格 从吃苹果的习惯看你的处世 休闲进食看性格 吃零食看性格 用牙膏知性格 着装看性格 脱鞋方式看性格 从择友看性格 闲时动作显性格 选座位看性格 坐车看性格 一孔之见知性格 海上奇遇测性格缺陷 睡前习惯看性格 你喜欢哪种睡床 梦境透露你的内心世界 你会保守秘密吗 你的心态怎样 通过希望看到的情景了解你的思绪 唱歌探知真性情 你最近心情如何 你的自信指数是多少 你成功的潜质有多少 你的抗压能力有多大 你的抗压性如何 你的抗压指数是多少 压力面前你最需要什么 你的优点在哪里 你的弱点在哪里 你的创业能力有多强 从第一天上班看职业性格 合适的职场之路 你是哪种职场性格 你是哪种类型上班族 你是工作狂吗（一）你是工作狂吗（二）从“熬夜看书”看工作心态 你是让老板加薪的高手吗 你的工作情商如何 你的野心有多大 测测你的潜在才能 测测你成功的潜质有多少 你想做老板还是职员 你适合怎样的发展 从猴子跌落测你财商 你有当老板的天赋吗 你能成为超级富豪吗 从杯子看你的金钱欲 从吃鱼位置测花钱态度 为钱你能牺牲什么 你做什么职业能赚钱 你懂得赚大钱的技巧吗 你的赚钱能力有多强 你是会存钱的人吗 测测你的理财盲点 你的自主性如何 你的烦恼根源是什么 你的内心有多脆弱 你的自制力如何 你的情绪是否“过了火” 你处理危机的能力如何 看看你的善良指数 你是否疑心太重 测测你的心理负重 你的心理疲劳吗 你的心理衰老了吗 心理老化自我测定 你是否很幼稚 你有自卑感吗 你是否陷入“信任危机” 逆境出现时，你如何面对 你的危机意识有多强 你给人的第一印象如何 表达意见看人际关系 你的人际关系及格吗 同学聚会测人缘 你的讨人厌指数有多少 谁是让你反感的陌生人 等电梯时你会做什么 “剪刀”、“石头”、“布”你会先出哪一个 你容易满足吗 你有手机焦虑症吗 你有怎样的口头禅 你的时间观念强不强 你容易有偏见吗 测测你的偏执度 你会正确表达愤怒吗 你自己拿得定主意吗 你是个轻松自在的人吗 你是个顽强的生存者吗 你对将来的态度 你有怎样的精神生活方向 你最爱的树木 不可思议的树 心中有片怎样的森林 你喜欢什么花 渴望的风景 选择哪种花送给母亲 看穿你的寂寞 网络成瘾自测 假如你中了500万 你会如何构图 理智与感情的选择 化妆舞会窥探你的心事 你把家庭摆在第几位 看你喜欢一天中的什么时刻 欲火重生 超能力揭开潜意识 “魔法药水”预测未来 充实还是空虚 这杯水你敢喝吗 从吸烟的姿势看心理 从送礼测你的洁癖指数 测测你的忧郁指数 你最害怕什么

<<抚平心灵的皱纹>>

章节摘录

一 心灵美容与情绪修复军人心理健康标准智力测试正常具有敏锐的观察能力、快速的记忆能力、丰富的想像能力、敏捷的思维能力和熟练的操作能力。

人际关系和谐人与人交往，能够接受他人，悦纳他人，能以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，与集体保持协调关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

情绪积极稳定在生活中有愉快、乐观、开朗和满意等积极情绪。

出现消极情绪时，能够进行自我调节，有适度表达和控制情绪的能力。

意志品质健全在学习、训练、值勤和战备等任务中，不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要作出决定时，能毫不犹豫、当机立断；还能为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

自我意识正确能体验到自己存在的价值，既了解自己，又接受自己，有自知自明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；即使出现自己无法补救的缺陷，也能积极对待。

个性结构完整有坚定的信仰、稳定的个性特征，行为表里如一，兴趣爱好广泛。

环境结构良好能适应环境的不断发展变化，能面对客观现实，能主动解决自身与环境要求之间的矛盾与冲突。

心理健康十要诀1.珍惜朋友间的友情 哲学家培根说：“友谊使欢乐倍增，使痛苦减半”。

<<抚平心灵的皱纹>>

编辑推荐

<<抚平心灵的皱纹>>

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>