

<<健康要懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康要懂心理学>>

13位ISBN编号：9787530849156

10位ISBN编号：7530849158

出版时间：2009-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：赵建勇

页数：271

字数：256000

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>

## <<健康要懂心理学>>

### 前言

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。

”生活离不开心理，而心理学则是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学。

它是如此的贴近生活，大到社交中的心理特征，婚恋中的心理变化，工作中的心理反应；小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅，一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测，使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。

一直以来，人类都致力于揭开广大而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。

这是几千年来，人类一直都在为之努力的一个理想和追求。

人性恶？

人性善？

思想来自何方？

人类拥有自由意识吗？

何谓美？

何谓丑？

幸福来自何方？

我们能够主宰自己的生活吗？

什么是强大？

什么是弱小？

力量来自哪里？

平凡的人可以改变自己的命运吗？

工作如何才能更出色？

婚恋如何才能更幸福？

社交如何才能更顺畅？

管理如何才能更有效？

我们是否能够拥有梦寐以求的轻松生活？

很多疑问，困扰着现实中的人们。

然而，这一切都可以在自己的内心找到答案。

无论生活多么波涛汹涌，无论你内心多么迷茫惆怅，只要你紧握住心理学这只罗盘，终归还是可以帮你找回正确的航向，让你在生活的这条大河上顺利前行。

## <<健康要懂心理学>>

### 内容概要

人人都希望健康，并且把健康和幸福联结在一起。

因此，健康才是人生的“第一财富”，拥有健康才能拥有一切。

而健康与心理是密切相关的。

身体的健康不仅仅需要建立和保持健康的生活习惯，还需要保持积极乐观的心理状态。

人们对“健康”的含义有很多不同的理解，但真正的健康是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病。

拥有积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，才能使我们在学习、工作和生活中保持身心健康。

本书从心理学的角度来解读健康，并针对很多生理和心理疾病提出了心理处方。

通过改变心态，使人们走出心理误区。

达到身心的健康状态。

<<健康要懂心理学>>

作者简介

赵建勇，上海财经大学会计学院教授、博士、博士生导师。

国家财政部会计准则委员会咨询专家。

上海市人大常委会咨询专家。

美国伊利诺大学芝加哥分校访问学者。

获得教育部优秀青年教师资助计划、上海市曙光计划、上海市浦江人才资助计划资助。

上海市高校优秀青年教师。

独立或主编著作和教材5本，独立或主译著作和教材2本。

发表论文60余篇。

主持国家级和省部级课题5项。

主讲《中级财务会计》、《高级财务会计》、《政府与非营利组织会计》、《政府会计研究》等课程

。

## &lt;&lt;健康要懂心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

序章 健康与心理学——健康的人最幸福第一章 你有健康的心理吗——给自己的心理状况把脉 一、心理健康的判断标准 二、影响心理健康的因素 三、对心理健康的误解 四、心理平衡和失衡 五、心理健康测试第二章 心理和健康——健康先健心 一、心理健康重在自我调节 二、孤僻心理的自我调节 三、完美心理的自我调节 四、忌妒心理的自我调节 五、报复心理的自我调节 六、悲观心理的自我调节 七、空虚心理的自我调节 八、自卑心理的自我调节第三章 心理因素与常见疾病——心理因素才是疾病的根源 一、心理因素导致疾病的发生 二、心理因素与癌症 三、心理因素与高血压 四、心理因素与冠心病 五、心理因素与糖尿病 六、心理因素与消化性溃疡 七、心理因素与哮喘病 八、心理因素与失眠第四章 心理疾病与健康——心病还需心药医 一、抑郁症 二、躁狂抑郁症 三、神经衰弱症 四、恐惧症 五、焦虑症 六、强迫症 七、疑病症 八、自闭症第五章 病人心理和健康——好心情更容易康复 一、医院里病人有什么心理需要 二、病人的常见消极心理及其对疾病的负面影响 三、如何做好病人的心理疏导工作 四、危重病人的心理经历 五、对临危病人的终极关怀第六章 情绪与健康——好情绪，一生健康 一、情绪与健康的关系 二、如何培养健康的情绪 三、不良情绪的危害 四、不良情绪的心理调节 五、紧张的危害及其心理调节 六、焦虑的危害及其心理调节 七、愤怒的危害及其心理调节 八、疲劳的危害及其心理调节第七章 压力与健康——远离压力，维护健康 一、压力从哪里来 二、人在压力之下的身心反应 三、压力对人的危害 四、压力与疾病 五、释放压力的良方 六、缓解压力的常用方法 七、培养无压力的生活习惯第八章 婚恋心理与健康——幸福是健康的良药 一、健康的恋爱心理 二、不健康的恋爱心理 三、善待初恋 四、恋爱中要控制性冲动 五、恋爱失败的心理原因 六、失恋对身心的危害及其心理调节 七、婚后夫妻和谐相处的原则 八、怎样处理婚姻中的不和谐 九、怎样化解婚姻中的危机 十、小心婚恋中的忌妒第九章 性心理与健康——培养健康的性心理 一、何谓性心理 二、美满性生活的心理特征 三、常见的性心理问题 四、男性常见的性心理问题 五、女性常见的性心理问题 六、性变态心理 七、禁欲不利于身心健康 八、性心理教育第十章 人际交往心理与健康——好人缘是健康的标准 一、什么是人际关系 二、人际关系对健康的影响 三、人际交往中的不良心理 四、孤独是健康的敌人 五、人际交往的原则 六、怎样培养良好的人际关系第十一章 儿童心理与健康——做一个健康的孩子 一、儿童的心理特点 二、儿童多动症 三、儿童恐惧症 四、儿童孤独症 五、儿童抑郁症 六、儿童强迫症 七、儿童心理保健第十二章 青少年心理与健康——顺利度过青春期 一、青少年的心理特点 二、青少年的心理健康标准 三、青少年的逆反心理 四、青少年的失恋心理 五、青少年的自杀心理 六、青少年的心理保健第十三章 中年人心理与健康——不惑之年责任重 一、中年人的心理特点 二、中年人心理健康的标准 三、中年人的挫折心理 四、中年人的失业心理 五、中年人的婚姻心理 六、中年人的心理保健第十四章 老年人心理与健康——幸福度过晚年生活 一、老年人的心理特点 二、老年人常见的心理问题 三、老年人心理健康的标准 四、老年人的退休心理 五、老年人的婚姻心理 六、老年抑郁症 七、更年期综合征 八、老年人的心理保健

## <<健康要懂心理学>>

### 章节摘录

什么是幸福？

拥有更高的权力？

赚取更多的金钱？

掌握更多的知识？

获得更大的成功？

非也，如果没有健康，这一切都变得毫无意义。

健康就是100前面的那个“1”，而权力、金钱、知识、成功就是后面的“0”，如果没有了前面的那个“1”，不管你后面有几个“0”，都是虚无的。

所以，拥有健康才是最幸福的，我们每一个人都必须关注自己的健康问题。

有人会说，我非常健康，每天吃得好，睡得好，不吃药。

这就是健康吗？

非也，健康包括身体健康和心理健康两个方面，身体健康并不等于真正的健康，身心健康才是真的健康。

在现实生活中，很多人虽然没有任何身体上的疾病，可是他们整天闷闷不乐、郁郁寡欢、悲观绝望，甚至产生自杀的念头，其实他们的健康存在着严重的问题，他们的心理不健康。

尤其在现代社会，随着生活节奏的加快和心理压力的不断增加，有心理问题的人越来越多。

所以，在某种意义上，我们可以说，心理健康比身体健康更重要。

<<健康要懂心理学>>

编辑推荐

《健康要懂心理学》特色：快乐与长寿的心灵处方健康与疾病的心理解读健康是幸福的资本，心理是健康的保证

<<健康要懂心理学>>

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>