

<<走向健康人生>>

图书基本信息

书名：<<走向健康人生>>

13位ISBN编号：9787538169720

10位ISBN编号：7538169725

出版时间：2011-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王慧秋

页数：148

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>

<<走向健康人生>>

前言

心灵问题是人类永恒的话题之一，人心向往快乐无忧，和谐向上。

很久以来，心身健康不仅引起了专家学者的深思，也引起了大众的关注。

时至今日，健康理念深入人心，大众对心理健康的认识更丰富、更深刻了。

人们越来越关注生活质量，重视生命质量。

有关养成自立、自信、自强，完善自我，发挥潜能，处理好人际关系，成为幸福的进取者等多方面的知识，有助于人们不断地攀登一个又一个人生的高峰。

一位名人曾经说过：“一切成就，一切财富，都始于健康的心理。

”许多人一生并不缺乏才华、能力和机会，但总与成就和财富擦肩而过，其根本原因在于还不具备健康成熟的个性与心理。

随着社会的进步和发展，健康心理学的流行是社会发展的必然趋势。

现实生活中，有的人因为经济拮据而焦躁，有的人因为人际关系不融洽而孤独抑郁，有的人甚至精神崩溃走上自伤或他伤的道路……生活节奏加快，职场竞争激烈，由此导致的压力、抑郁、焦虑等心理不适问题日益凸显，为了更好地缓解压力和适应社会，必须找到缓解压力的机制。

而应对压力、陶冶情操、保持心态平衡以及增强自控力等知识正好有助于人们保持心身健康，这就造成了社会上对心理健康知识的强烈需求。

文章本天成，妙手偶得之。

笔者在多年来从事心理健康工作实践的基础上编写本书，书中涉及心理健康、心理咨询、人格完善、人际魅力、情绪调控、爱的学习、网络心理等和人们现实生活密切相关的理论与实践内容。

实际案例涉及生活中出现的人际关系、情绪情感、适应困难、恋爱困惑、挫折心理等凡此种种，读者可以领略由他助向自助的转变，对自身日常行为进行深刻的反思，使自己的德行在洗礼和反思中臻于完美。

除了偶尔插入的心理游戏，每章后面都附有心理测试，引导读者在体察别人情绪的同时，对照自己内心存在的一些苦恼和困惑，采取正确的矫治方法，以摆脱心理困扰，并学会把握和控制自己，学会理解他人，善于与人交往，能够忍受磨难，积极乐观地去适应生活，创造新生活，追求一种至高的人生境界。

本书旨在追求提升人性尊严。

在现实生活中，人们往往偏向着负面惯性的思考，以至形成在理论上绝对是清楚了然，在情感上却跟不上脚步的情况。

造成知行分裂，内心的冲突矛盾和人格的落差日益严重。

探寻心迹，理解人生，点燃心中的真善美，目的是提升人性之尊严。

学习心理健康知识，陶情养性，提高学习和工作的效能，目的是提升生活及生命质量。

本书将帮助广大读者培养良好的心理素质，悦纳自我，悦纳他人，悦纳环境，完善人格，提高适应能力，实现自我价值，领悟人生真谛，规划生命历程。

做一个快乐健康的人，自知开阔的人。

心花一瓣共书香，企盼《走向健康人生》会对读者洞悉人性，实践成功人生有所启迪。

王慧秋 2011年3月

<<走向健康人生>>

内容概要

王慧秋的《走向健康人生》旨在追求提升人性尊严。

在现实生活中，人们往往偏向着负面惯性的思考，以至形成在理论上绝对是清楚了然，在情感上却跟不上脚步的情况。

造成知行分裂，内心的冲突矛盾和人格的落差日益严重。

探寻心迹，理解人生，点燃心中的真善美，目的是提升人性之尊严。

学习心理健康知识，陶情养性，提高学习和工作的效能，目的是提升生活及生命质量。

《走向健康人生》将帮助广大读者培养良好的心理素质，悦纳自我，悦纳他人，悦纳环境，完善人格，提高适应能力，实现自我价值，领悟人生真谛，规划生命历程。

做一个快乐健康的人，自知开阔的人。

<<走向健康人生>>

作者简介

王慧秋，女，1964年10月生。
现为渤海船舶职业学院副教授、教育硕士、国家二级心理咨询师、辽宁省心理卫生协会理事。
组建“葫芦岛市心理卫生协会”并担任第一届理事长和第二届秘书长职务。

主编了《学生心理卫生》、《职业生涯教育知识文库》著作，出版了《学生心理咨询案例》、《职业院校学生心理健康》等专著。

先后主持和参加了交通部课题、教育部子课题、辽宁省教育规划课题、辽宁省社科基金项目课题等15项研究课题，多次获得国家优秀科研成果奖、辽宁省优秀科研成果奖和辽宁省优秀教学成果一等奖。

公开发表专业论文10余篇，其中《复杂性思维在高职心理健康教学中的运用》、《高职心理健康课程教学生活化探讨》在国内核心期刊发表。

被评为“辽宁省心理卫生优秀工作者”、“辽宁省优秀教育科研工作者”，荣获“第三届葫芦岛青年科技奖”。

<<走向健康人生>>

书籍目录

健康提升生命品质
 关注心理健康
 享受心理咨询
 走上健康之路
个性决定人生命运
 积极的自我观念
 人格的类型差异
 突破性格制约
人际关系影响成败
 交往的心理效应
 跨越交往中的障碍
 交往技巧训练
演奏快乐心曲
 情商演绎欢乐
 走出情绪沼泽
 培养积极的情绪
压力应对提升幸福感
 适应的策略
 心理挫折与应对
 意志品质的培养
扬起爱的风帆
 爱的准备与学习
 恋爱挫折及调控
 遵守性道德规范
网络时代心理平衡
 虚拟环境的魔力
 解读网恋
 网络使用不当的预防

<<走向健康人生>>

章节摘录

人类生活的本质就在于人有精神生活。

做人就要有思想、有情感，并且通过努力而取得成就。

为了保持个人的最佳状态，应该既讲究生理健康，又要讲究心理健康。

世界卫生组织认为，健康不仅仅是无病和不虚弱，而且包括身体健康、心理健康、适应环境良好和道德良好。

关注心理健康 20世纪初，耶鲁大学学生比尔斯(C.W.Beers)从小目睹患有癫痫症的哥哥发病时痛苦的样子，担心自己有一天也会如此，终日生活在恐惧、焦虑之中。

终于有一天，因为长期的精神负担而崩溃，自杀未遂，被送进了精神病院。

住院期间目睹并亲身感受了精神失常者所遭受的种种不公平待遇。

病愈出院以后，比尔斯根据自己亲身经历写就《自觉之心》一书，并由当时哈佛大学的著名心理学家威廉·詹姆斯作序，给予了高度评价。

自此，一场以保持和促进心理健康、防御和治疗心理疾病、维护和增进人类幸福为主题的心理健康运动正式兴起，并迅速传遍美国直至世界各地。

从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态。

在这种积极的状态下，个体能够与环境有良好的适应，生命具有活力，潜能得到开发，价值能够实现。

从狭义上讲，心理健康是认知、情感、意志、行为的统一，是人格的完善协调，社会适应良好和谐。

从身心功能角度来界定，心理健康是保持和发展生理和心理功能的过程，也是在积极的创造生活中持久地保持劳动和社会积极性的条件(苏联心理学家卡兹那切夫等)。

从社会行为角度来界定，心理健康就是某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐(社会学家伯姆)。

从环境适应角度来界定，心理健康是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态(日本学者松田岩男)。

心理是客观现实的反映。

任何正常的心理和行为，无论是心理形式还是内容都必须与客观环境保持一致性。

例如，在街道上出现一条狂犬，人们都很害怕，一些人拿起棍棒，狠狠地把狂犬打死，以免伤了他人，这些人的思想、感情和行为是正常的表现。

假如眼前没有狂犬，有的人却清楚地看到一条狂犬在咬人，在场的其他人却没有看到，那么，此人可能有视幻觉了。

心理健康的人悦纳自我，具有积极的自我观念，能够客观地看待自己，了解自己的长处和短处并有适当的评价。

不过分地自我炫耀，也不过于自我责备。

觉得自己能为他人所接受。

珍惜生命，热爱生活，针对将来设计切合自己实际、经过努力可以达到的目标，从中汲取前进的力量。

在学习和工作中施展才能，并从取得的成果中获得满足和激励，享受人生的乐趣。

能真实地自己的情绪，恰当地调控自己的情绪。

心理健康的人悦纳他人，有良好的人际关系，乐于与人交往。

对待他人时，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等负面态度，为自己所处的团体接纳。

从过去中学习，汲取经验教训。

心理健康的人悦纳环境，对现实有正确的知觉能力，与现实保持良好的接触，能对环境做出客观的观察而不是歪曲现实环境，客观地评价自己在生活中遇到的挫折和困境，并能做出正确的解释。

有良好的适应能力，具有生命的活力并能充分发挥其潜能。

健康本身有不同的水平。

<<走向健康人生>>

如一个人八小时工作后感到劳累，这自然不能算有病。

但显然不如每天工作八小时以后依然精力充沛的人健康水平高。

健康和疾病并不是相互对立的，而是一个连续过程中的两极，从疾病到健康是一个连续的过程。

心理疾病与心理正常之间只是程度上的差异。

有了疾病的症状，不等于疾病本身，症状只是疾病的信号和征兆。

一般人多少会表现出某些疾病的症状，如记忆力衰退，注意力不集中，缺乏自信，忧虑、烦闷、内疚、自责以及失眠等。

所以说，许多人是带着“症状”生活。

一个心理健康的人也可能会有失眠，或者由于外界的影响而注意力涣散，或出现一时的忧郁、偶尔的后悔。

不能因为出现过这些症状，就说有心理疾病。

心理状态的好坏会影响到生理疾病的发生概率，这已经被许多科学研究所证明。

心理因素与许多威胁现代人健康的主要疾病，如心脏病、癌症、脑出血、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、糖尿病、哮喘等发病有密切关系。

相反，良好的卫生习惯、生活方式和行为特征则与低死亡率有关。

P001-002

<<走向健康人生>>

编辑推荐

文章本天成，妙手偶得之。

笔者王慧秋在多年来从事心理健康工作实践的基础上编写成了这本《走向健康人生》，书中涉及心理健康、心理咨询、人格完善、人际魅力、情绪调控、爱的学习、网络心理等和人们现实生活密切相关的理论与实践内容。

实际案例涉及生活中出现的人际关系、情绪情感、适应困难、恋爱困惑、挫折心理等凡此种种，读者可以领略由他助向自助的转变，对自身日常行为进行深刻的反思，使自己的德行在洗礼和反思中臻于完美。

除了偶尔插入的心理游戏，每章后面都附有心理测试，引导读者在体察别人情绪的同时，对照自己内心存在的一些苦恼和困惑，采取正确的矫治方法，以摆脱心理困扰，并学会把握和控制自己，学会理解他人，善于与人交往，能够忍受磨难，积极乐观地去适应生活，创造新生活，追求一种至高的人生境界。

<<走向健康人生>>

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>