第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

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

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，在场的其他人都没有看到，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。
能真实地感受自己的情绪，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，对现实有正确的觉知能力，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。

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

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。

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