

<<健康性心理问题研究>>

图书基本信息

书名：<<健康性心理问题研究>>

13位ISBN编号：9787560163574

10位ISBN编号：7560163572

出版时间：2010-9

出版时间：吉林大学出版社

作者：梁冬梅

页数：255

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>

<<健康性心理问题研究>>

内容概要

《健康性心理问题研究》心理问题庞复繁杂，显然不能用简单几条就能区分归类，图示也许可以更好地说明问题。

心理健康状态首先有正常和异常之分。

异常的心理状态多指患有较为严重的神经症和重症精神病，这种情况需要到专科医院就诊，接受系统的治疗。

正常的心理状态中又分为健康心理和不健康心理。

这两者的区分就可以从世界卫生组织提出的十项标准作为判断。

处于不健康心理状态下，就要求助于心理咨询师了。

<<健康性心理问题研究>>

作者简介

梁冬梅，1973年1月18日生。
毕业于东北师范大学，法学硕士。
吉林工商学院副教授，现从事教学和科研工作，研究方向为思想玫治教育。

<<健康性心理问题研究>>

书籍目录

第一章 心理障碍一、人格障碍二、抑郁症三、强迫症四、焦虑症五、厌食症与暴食症第二章 危机事件一、哀伤二、家庭暴力问题三、应激相关障碍第三章 成瘾问题一、药物成瘾二、网络成瘾第四章 性心理一、同性恋二、性变态三、青春期成长问题第五章 儿童心理问题一、多动症二、儿童孤独症（儿童自闭症）

<<健康性心理问题研究>>

章节摘录

制定最合适的目标，主动提升自己，并在提升过程中客观地衡量进度，这样才能获得成功，才能成为更好的自己。

制定具体目标时必须了解自己的能力和。

目标设定过高固然不切实际，但目标也不可定得太低。

对目标还要做及时的调整：如果超出自己的期望，可以把期望提高；如果未达到自己的期望，可以把期望调低。

达成了一个目标后；可以再制定更有挑战性的目标；失败时要坦然接受，认真总结教训，一步步向自己的理想迈进。

(2) 提高心理素质 克服网络成瘾，就要培养自己的意志、品质，增强自我约束能力，要加强对不良情绪的调节，保持健康的情绪。

克服网络成瘾是一个艰苦的过程，没有良好的意志、品质，很难戒除。

相当数量网络成瘾的青少年，缺乏自信心，缺乏上进的勇气。

长此以往，很难振作起来，成为一个被自卑感笼罩着的人。

不但会延迟进步，甚至可能自暴自弃、破罐破摔，那将是很可怕的。

一方面，学校、家长要尊重孩子的人格，经常鼓励孩子，另一方面，青少年要进行自我磨练，提高自己的心理素质。

学会积极的自我暗示法，遇到困难、挫折或失败，能够自己鼓励自己，自己安慰自己，学会用发展的眼光来看待事物。

(3) 理性认识网络 理性认识网络也就是要求青少年能够科学地使用网络，正确的利用网络信息。

电脑、网络是我们信息时代自然而然出现的高科技产品。

科学家发明它的目的，主要就是为了解决工作中的难题，青少年利用网络最科学、最主要的目的是获取信息以及做研究性的学习和进行创造性的工作，要将电脑、网络当作一件工具，而不是一件玩具。

.....

<<健康性心理问题研究>>

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>