

<<心理宝典>>

图书基本信息

书名：<<心理宝典>>

13位ISBN编号：9787564500504

10位ISBN编号：7564500506

出版时间：2011-5

出版时间：郑州大学出版社

作者：李幼辉，王志铭 主编

页数：274

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>

## <<心理宝典>>

### 内容概要

心理健康关系到生活质量、事业成功、家庭幸福和社会和谐，随着社会不断进步和精神文明水平不断提高，心理健康问题日益受到社会和广大群众的重视。

本书以最新研究成果和新的视角回答了人们关注的有关心理障碍和精神疾病方面的问题。

本书编者为临床经验丰富的精神科医学专家，取材既注意科学性、系统性，又联系实际，注重应用，同时将先进的理论、新的科研进展与丰富的临床实践经验紧密结合，将专业性、科学性与通俗化、实用性融为一体，力求准确、鲜明生动，深入浅出，便于理解，易于掌握。

全书分心理健康知识和心理疾病防治两部分，共20个专题，涵盖了心理健康涉及的相关问题，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，实用性强，是广大群众心理健康的良师益友，是防治心理疾病的好向导、好参谋，对精神科医生、心理咨询和心理研究工作者也有重要参考价值。

<<心理宝典>>

书籍目录

- 上篇 心理健康与心理保健
- 下篇 心理疾病的预防与治疗

## 章节摘录

版权页：孩子生闷气肯定是有道理的，是由某件事情或某个情境引起的，比如举手没有被老师叫到，本来跟他要好的小朋友突然不理他了，爸爸妈妈说的一句话伤害了他小小的自尊心等。

他不说出来可能是不懂得如何正确地表达，也可能是他有过被拒绝和误解的经验而选择自己默默消化。

父母可以做的是：首先，接受孩子通过生闷气表达情绪的方式，不要冠之于“无理取闹”之名。

在孩子闷闷不乐的时候，给他一个安静而温暖的拥抱，轻轻地问他是愿意说说话，还是一个人待一会，然后尊重孩子的意见，配合他的意愿。

假如孩子愿意和你说说话，不妨耐心地引导他用语言来表述此刻的心情，让他随便打个比方或者说出一堆不满的话。

在整个过程中，重点在于倾听和表示理解。

假如孩子想自己待着，父母可以提供旧的毛绒玩具、一些画笔和白纸、小杠铃、几本图书等材料，让孩子选择自己习惯的发泄方式，如拍打毛绒玩具、胡乱涂鸦、做点运动、阅读喜欢的书籍等。

在门诊经常遇到这样的病例：孩子特别喜欢哭，考试没考好哭，丢了东西哭，和同学闹点小别扭哭，父母说她两句，她还是哭。

有时父母被她搅得实在不耐烦了，就会说出“再哭就不要你了”之类的话，这时，她会哭得更厉害，甚至歇斯底里，家长拿她一点办法也没有。

其实很多时候，哭是孩子需要归属感的一种表现。

孩子对归属感的需求低一些，他们只需要得到父母的认同。

即使是这样，也不是每个孩子都能得到满足，家长会经常在孩子不听话的时候说“再不听话不要你”之类的话。

这样是不可取的，对孩子的心理伤害很大，孩子经常因为担心自己的父母不要自己而委屈自己，从而不能正确表达自己的情感。

## <<心理宝典>>

### 编辑推荐

《心理宝典》：无论您是职场中的白领，还是初为人父人母的年轻家长，无论您是步入中年的家庭支柱，还是夕阳无限好的老人，《心理宝典》都将在心理健康、心理问题和心理疾病方面给您以最贴心的指导。

<<心理宝典>>

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>