

<<心理医生简明诊疗手册>>

图书基本信息

书名：<<心理医生简明诊疗手册>>

13位ISBN编号：9787801288455

10位ISBN编号：7801288459

出版时间：2006-9

出版时间：中国言实出版社

作者：邢群麟 编

页数：339

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>

<<心理医生简明诊疗手册>>

内容概要

处于社会急剧转型期的今天，求学、就业、人际、前途等各种压力纷至沓来，人们的心灵正饱受各种问题的困扰，心理问题越来越受到广泛关注。

心理学家的统计表明，在人群中，80%的人在不同的年龄阶段，甚至一生均存在的不同程度的心理疾病、人格缺陷和习得性不良行为。

如何保持健康的心理、健全的人格、成熟的心态，已成为现代人必须面对的人生及社会问题。

《心理医生简明诊疗手册》由多名心理学专家在整合大量的心理学资料的基础上编撰而成。全书共分12章，分别对心理异常、人格障碍、病态心理、不良情绪、不良嗜好和怪僻等一系列常见的心理问题，以及儿童心理、青少年心理、中老年心理和两性心理等方面常出现的问题进行了阐释和剖析，并就这些心理问题的治疗与保健方法作了详尽的说明。

<<心理医生简明诊疗手册>>

书籍目录

导论第1章 异常心理的判别与心理健康的维护 异常心理的概念与判别标准 异常心理的类别与成因 心理健康的标准 心理健康维护关键在于自己第2章 现代人常见的心理问题与保健方法 自私心理 贪婪心理 吝啬心理 自我封闭心理 迷信心理 浮躁心理 虚荣心理 狭隘心理 攀比心理 邪恶心理 猜疑心理 逆反心理 嫉妒心理 完美主义心理 报复心理 挫折心理 自负·心理 定势错位第3章 现代人常见的情绪障碍与保健方法 焦虑 紧张 抑郁 孤独 空虚 愤怒第4章 现代人常见的人格缺陷与保健方法 偏执型人格 分裂型人格 反社会型人格 强迫型人格 回避型人格 依赖型人格 自恋型人格第5章 现代人常见的意志障碍与保健方法 犹豫 后悔 冲动 病态怀旧 悲观 逃避 自卑 恐惧第6章 现代人常见的行为障碍与保健方法 厌食症 暴食症 嗜酒 赌博成瘾 购物狂 吸毒 上网成瘾 吸烟成瘾 洁癖 开灯睡眠 乘车恐惧 疑病症第7章 现代人常见的性心理障碍与保健方法 阳痿 早泄 性厌恶 性高潮障碍 同性恋 摩擦癖 窥淫癖 露阴癖 异装癖 恋童癖第8章 心理健康与身体疾病的关系 心理因素影响健康和疾病的发生 不良情绪诱发癌症 心理因素与便秘、腹泻 心理因素与噩梦 心理因素与高血压 心理因素与糖尿病 心理因素影响食欲第9章 特殊情况下人的心理护理与保健 心理护理的一般程序与方法 生理变化给人带来的心理问题与保健方法 生活变化给人带来的心理问题与保健方法 失眠者的心理问题与保健方法 肥胖者的心理问题与保健方法第10章 人的发展与心理保健 儿童期的心理问题与心理保健 青少年期的心理问题与心理保健 中年期的心理问题与心理保健 老年期的心理问题与心理保健第11章 现代人必须知道的心理治疗方法 心理问题不等于精神病 心理治疗的常见误区 心理咨询的形式 行为疗法 认知疗法 情绪疗法 个人中心疗法第12章 保持心理健康的14种方法 “我是最棒的” 自信方可从容 绝不以完人自居 接受不完美的自我 多做事,少报怨 学会给自己减压 快乐和自信的两条法则 永不满足现状 每天进步一点点 如果有个柠檬,就做柠檬水 婚姻就是不离不弃 旅游也是一种心理疗法 享受音乐人生 研习书法好处多

章节摘录

书摘 暴食可能是心理障碍 爱吃零食是许多女孩子的共同特点。闲暇时，一包包、一袋袋各种各样的零食的确会让人惬意无比。

女孩子偶尔觅机满足一下口欲，也无伤大雅。

然而这种“爱好”若是过了头，整天不停地抓着东西就往嘴里塞，甚至暴食，那就有些不正常了。尤其是当这种贪吃现象与心情变化挂上钩时，就应该考虑是不是存在某种心理障碍，患上了暴食症。

张洁是一名大学生，最近她就出现了这种贪吃暴食而不能自制的怪毛病。

她每天都要去商店买一大堆零食，无论在寝室、教室还是路途上，都吃个不停、嚼个不停。

一走进食堂就更无法遏制食欲，只要食堂卖的食品她都要吃一遍，吃了饺子想吃包子，吃了包子想吃烙饼，看到小点心又要吃一些，非要吃到胃被撑得难受才算罢休。

如果想吃的东西没吃，她就会没心思上课或上自习，晚上连觉都睡不好。

由于不断地暴食，使她的身体明显发胖，变得越来越臃肿，张洁苦恼不已，一再发誓再不滥吃零食了。

但一走进商店、一走进食堂又无法控制自己，尤其是心情不好时就吃得更凶。

吃多了消化系统负担很重，所以老是昏昏欲睡，上课打不起精神，晚上不想上自习，早早就想睡觉，于是学习成绩直线下降。

为此，她内心十分痛苦，几乎对自己失去了信心，苦闷之中她对生活产生了一些失望。

其实张洁的病因来自于幼年。

她很小时，被寄养在奶奶家，奶奶同叔叔婶婶住在一起，叔叔有一个比她小的女儿，她与堂妹一起睡觉、一起玩耍。

随着年龄的增长，渐渐她发现周围的人都特别喜欢堂妹，在众人面前人们总是夸奖堂妹长得漂亮、招人喜爱，有好吃的、好玩的东西也都愿送给堂妹，常常把她冷落在一边。

她的父母每隔一段时间到她奶奶家看她一次，每次来都给堂妹带件漂亮的衣服或其他礼物。

堂妹虽然年纪较张洁小，但个子却比她高，因此她常常是捡堂妹穿剩下的衣服来穿。

这一切深深地刺伤了她幼小的心灵，她恨堂妹，恨周围的人，更恨自己的父母，认为连自己的父母都嫌她长得丑而不喜欢她，不给她买漂亮衣服和玩具，让她穿堂妹穿过的衣服，进而她又恨父母为什么将她生得这么丑。

从那时起，张洁就产生了一种报复心理，也是对幼时被人歧视的一种补偿，所以她现在用无节制的进食来排解她内心的苦闷。

张洁的做法当然是错误的甚至是幼稚的，然而，当今社会上又有多少人在幼稚着呢？因为失恋，柳红开始了暴饮暴食的生活。

她不能停止吃东西，一不吃东西，心里的痛苦就好像不能忍受。

本来她身材就不是很好，这样暴饮暴食的生活，加上每次吃到人都麻木了只能倒头大睡，身材也就更加臃肿了。

开始的时候她没在意，心里只关心怎么度过这段最难熬的失恋，只要让自己的心不再为这件事痛苦，什么代价都可以付出。

但有一天，当她洗完澡站在镜子前，忽然在镜子里看到一个臃肿衰老的女人，满身都是赘肉，皮肤松弛时，她忽然想起自己已经好久没有冲动想做爱了。

她以前恋爱时是个欲望很强的女人，这段时间以来连想都没想过，也许这是因为总在吃的缘故，但这时在镜子面前她才意识到，这样的身体连她自己看着都没有欲望，又怎么能引起男人的欲望呢？

她也曾想过控制，可暴饮暴食已经成了习惯，每次想控制一下的时候，想起镜子里的身体，就觉得自己没什么希望了，就放弃了控制的努力。

每天她带着沉甸甸的胃，看着自己肥胖的肚腩，更是一点信心都没有了，活得越来越像一个饕餮了。

因为心里痛苦，或者压力过大，依赖暴饮暴食解决内心问题，这是一种嗜吃症，是女性中常见的心理疾病。

<<心理医生简明诊疗手册>>

嗜吃带来的问题是肥胖，使得女性在两性婚恋领域失去竞争优势，给女性带来更大的心理压力，就更加依赖食物生活，变相地产生了更大的问题。

这种饮食紊乱，都属于由心理因素引发的进食障碍。

在现代社会中是发生在女性身上的常见病症。

这可能是由于女性的生活习惯和身体机能的特点造成的。

这些问题在很广泛的女性群体中，有不同程度的发病状况。

要解决这个问题，一方面要求助心理医生，另一方面还是要自我救赎。

因为产生这些问题的根本原因是社会生活的压力，如果作为个体不能对抗压力，正确对待自己的生活，这些问题也就不能得到根本的解决。

P201-202

<<心理医生简明诊疗手册>>

编辑推荐

本书提供了大量的心理测试题，一方面使读者通过测试题来检查自己是否存在某一方面的心理问题；另一方面对心理异常、人格障碍、病态心理、不良情绪、不良心态、不良嗜好和怪僻等一系列常见的心理问题，以及儿童心理、青少年心理、中老年心理和两性心理等方面常出现的问题进行了阐释和破译，并对这些心理疾病的治疗与保健做了详尽的剖析与说明。

本书将会为您的生活增加几分彩色，减少几分灰色，使您的生活充满阳光，更加绚丽多彩！

<<心理医生简明诊疗手册>>

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>