

<<常见心理问题及调节方法>>

图书基本信息

书名：<<常见心理问题及调节方法>>

13位ISBN编号：9787802457270

10位ISBN编号：7802457270

出版时间：2011-8

出版时间：军事医学科学出版社

作者：严进，郭渝成 主编

页数：283

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>

## <<常见心理问题及调节方法>>

### 前言

我们究竟是为了生活而工作，还是为了工作而生活？

对很多人来说，这个问题的答案也许并不那么重要。

因为每一天，我们都要至少工作8小时，也就是说，我们的一生中，有超过1/3的时间在工作。

如果再除去每天必需的睡眠时间，我们还剩下多少留给自己的时间？

这是个不可变更的事实。

但我们可以选择的是：是让我们的生活变得有趣一点，还是任由它变得更糟糕。

《Eye On Asia TM亚洲探索》年度性的趋势预测数据报告显示，94%的中国人表示“现代生活很有压力”，这一比例甚至高于韩国（91%）、新加坡（90%）和日本（82%），而89%的中国人希望能够“让生活的步调放慢下来”。

生活在北京、上海这样的大城市的被访者表示，“我每天都在压力下生活，有一大堆要做的事情，要面对一大堆的人”，“我就像背负着三座大山：房贷、没钱、在快节奏的生活中迷失方向”。

在这样的重压下，他们希望“生活得更有趣”。

生活和工作节奏快、压力大，让98%的中国人更关注“身心健康的信息”，90%的中国人都“尽力保持自己的健康和体型”，中国人对于身心健康的关注高于绝大多数被访国家和地区。

但令人感到困惑的是，95%的人认为他们所能接触到的“很多关于健康问题的信息是相互矛盾和抵触的”，这让他们在不断丰富但缺乏衡量标准的海量信息以及日渐提升的保健意识中难以抉择。

本书从显而易见的种种病症入手，介绍了各种常见心理问题的症状表现、发病机制、测量及调节方法，力图用最通俗的语言表述，使其成为适用于广大专业人士及普通民众的生活保健用书。

相信您通过阅读此书，一定可以重新审视自我并提升应对日常生活中遇到的各类心理不适的能力。

从阅读本书开始，让您的生活变得更有趣些吧。

本书中所涉及的量表除个别说明外，其余均出自2005年8月张作记主编的由中华医学电子音像出版社出版的《行为医学量表手册》一书，书中所有涉及与量表相关的内容均以此书为准。

本书的相关研究获得了国家支撑计划（No.2009BA177804）、国家863高技术研究发展计划（No.2008AA022602）、国家自然科学基金（No.30870773）、军队医药卫生科研基金（No.062043）、上海市教委科研创新重点项目（No.11ZS79）的资助。

本书翻译编写虽然历时3年，耗费了各位编者很多精力，但仍有很多不足之处，希望读者在参阅时不吝批评和指正，以便在本书街修订时予以改进。

严进 2011年3月26日于第二军医大学 全军心理卫生研究中心

## <<常见心理问题及调节方法>>

### 内容概要

94%的中国人感觉“生活很有压力”，这一比例甚至高于生活节奏较快、压力较大的韩国（91%）、新加坡（90%）和日本（82%），而89%的中国人希望“放慢生活的步调”。在巨大的压力下，人们希望生活能变得更有乐趣。

抑郁症是一种常见的心理疾病，患者数占世界人口的5%，其自杀率高达12%-14%，被称为“第一心理杀手”。

患上抑郁症并不意味着你心胸狭窄，也不能说明你意志薄弱。

因此当出现症状时，不要刻意隐瞒自己的抑郁情绪，因为抑郁症是完全可以治愈的。

焦虑是人们面对生活压力时的一种心理防御措施，这种焦虑反应也可以发展为各种类型的焦虑症，常见于20-40岁人群中。

药物治疗对焦虑症收效甚微。

但行为治疗、放松疗法等心理治疗则可取得比较理想的效果。

人格障碍患者占我国人口的1%。

集中表现为社会环境适应不良，即不能根据外界环境反馈的信息及时调整自己的行为。

人格障碍的治疗应与预防相结合，而7岁以内是人格形成的关键期。

了解各种常见心理问题的症状表现、发病机制、测量及调节方法，可以使你更好地掌握自己的心理健康状况，并在日常生活中出现心理不适的时候提高自己的辨别、预防及应对能力。

从阅读《常见心理问题及调节方法》开始，让您的生活变得更有趣些吧！

## <<常见心理问题及调节方法>>

### 书籍目录

#### 第一章 常见心理问题

##### 第一节 抑郁

- 一、抑郁症的症状特征
- 二、抑郁症的病因
- 三、抑郁症的发病机制
- 四、心理医生提示
- 五、抑郁症的诊断
- 六、抑郁症的分类
- 七、抑郁症的心理调节方法

##### 第二节 焦虑

- 一、焦虑症的定义
- 二、焦虑症的病因
- 三、焦虑症的发病机制
- 四、焦虑症的症状表现
- 五、焦虑症的诊断标准
- 六、焦虑症的鉴别诊断
- 七、焦虑症的心理调节方法

##### 第三节 恐惧

- 一、恐惧症的定义
- 二、恐惧症的病因
- 三、恐惧症的发病机制
- 四、恐惧症的诊断标准
- 五、恐惧症的分类及相应的诊断
- 六、恐惧症的鉴别诊断
- 七、恐惧症的心理调节方法

##### 第四节 强迫

- 一、强迫症的定义
- 二、强迫症的病因
- 三、强迫症的发病机制
- 四、强迫症的症状表现
- 五、强迫症的诊断标准
- 六、强迫症的鉴别诊断
- 七、强迫症的心理调节方法

##### 第五节 疑病

- 一、疑病症的定义
- 二、疑病症的病因
- 三、疑病症的发病机制
- 四、疑病症的症状表现
- 五、疑病症的诊断标准
- 六、疑病症的鉴别诊断
- 七、疑病症的心理调节方法

##### 第六节 失眠

- 一、失眠症的定义
- 二、失眠症的病因
- 三、失眠症的发病机制

## <<常见心理问题及调节方法>>

- 四、失眠症的症状表现
- 五、失眠症的诊断标准
- 六、失眠症的鉴别诊断
- 七、失眠症的心理调节方法

### 第七节 疼痛

- 一、疼痛的特点
- 二、疼痛的分类
- 三、疼痛的理论模型
- 四、疼痛的影响因素
- 五、心理医生提示
- 六、疼痛的心理调节方法

### 第八节 人格障碍

- 一、人格障碍的常见类型
- 二、人格障碍的形成原因
- 三、人格障碍的心理调节方法

### 第九节 行为问题

- 一、A型行为
- 二、进食障碍
- 三、儿童行为问题
- 四、性行为问题

### 第十节 压力与应激

- 一、压力
- 二、创伤后应激障碍 ( PTSD )
- 三、适应障碍

### 第十一节 心身疾病

- 一、心身疾病的分类
- 二、心身疾病的范围
- 三、心身疾病的病因
- 四、心身疾病的发病机制
- 五、心身疾病的治疗方法

## 第二章 心理测评工具

### 第一节 心理行为综合评定量表

- 一、明尼苏迭多相人格问卷
- 二、艾森克人格问卷
- 三、症状自评量表
- 四、青少年自评量表
- 五、运动员心理症状自评量表

### 第二节 生存质量评定

- 一、世界卫生组织生存质量测定量表简表
- 二、自杀与睡眠评定

### 第三节 个性因素评定

#### A型行为类型问卷

### 第四节 抑郁及相关问题的评定

- 一、贝克抑郁自评问卷 ( BDI )
- 二、抑郁自评量表 ( SDS )

### 第五节 恐惧及相关问题的评定

#### 社交恐惧症量表 ( SPIN )

## <<常见心理问题及调节方法>>

### 第六节 焦虑及相关问题的评定

- 一、状态-特质焦虑问卷 (STAI)
- 二、焦虑自评量表 (SAS)
- 三、运动认知特质焦虑量表 (CCTAI)

### 第七节 强迫及相关问题的评定

Yale-Brown强迫症状量表

### 第八节 生活事件、应激与应付方式评定

- 一、生活事件量表 (LES)
- 二、军人心理应激自评问卷
- 三、运动员心理应激量表 (PSSA)

### 第九节 儿童心理行为评定

- 一、Conners儿童行为问卷
- 二、儿童孤独症评定量表 (CARS)
- 三、儿童感觉统合能力发展评定量表

### 第十节 成人心理行为评定

- 一、MBTI职业性格测试
- 二、疲劳评定量表
- 三、社会适应不良量表
- 四、性心理与性功能评定

## 第三章 心理调节方法

### 第一节 行为疗法

- 一、历史起源
- 二、适应范围
- 三、主要内容及特点
- 四、主要方法及步骤

### 第二节 认知疗法

- 一、历史起源
- 二、适用范围
- 三、主要内容及特点
- 四、主要方法及步骤

### 第三节 精神分析疗法

- 一、历史起源
- 二、适用范围
- 三、主要内容及特点
- 四、主要方法及步骤

### 第四节 人本主义疗法

- 一、历史起源
- 二、适用范围
- 三、主要内容及特点
- 四、主要方法及步骤

### 第五节 格式塔疗法

- 一、历史起源
- 二、适用范围
- 三、主要内容及特点
- 四、主要方法及步骤

### 第六节 中医疗法

- 一、历史起源

## <<常见心理问题及调节方法>>

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第七节 艺术疗法

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第八节 团体疗法

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第九节 家庭治疗

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第十节 催眠疗法

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第十一节 森田疗法

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第十二节 心理剧疗法

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第十三节 危机干预

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第十四节 沙盘游戏疗法

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

四、主要方法及步骤

### 第十五节 叙事心理治疗

一、历史起源

二、适用范围

三、主要内容及特点

## <<常见心理问题及调节方法>>

### 四、主要方法及步骤

#### 第十六节 现实疗法

- 一、历史起源
- 二、适用范围
- 三、主要内容及特点
- 四、主要方法及步骤

#### 第十七节 积极疗法

- 一、历史起源
- 二、适用范围
- 三、主要内容及特点
- 四、主要方法及步骤

#### 第十八节 其他心理治疗疗法

- 一、眼动疗法
- 二、焦点解决心理咨询
- 三、感觉统合疗法
- 四、交互分析疗法
- 五、意象对话疗法
- 六、内观疗法
- 七、漂浮疗法
- 八、意义治疗法

#### 参考文献



## <<常见心理问题及调节方法>>

### 章节摘录

版权页：1.情绪忧郁 持续性情绪低落、忧郁、心境恶劣是抑郁症的典型症状之一。这类情绪低落的压抑状态是原发性的、内源性的，即在无明显外界因素作用下发生的。患者呈现特殊的哭丧面容，两眉紧锁、愁眉苦脸、双目凝视、面无表情，暗自流泪是常见的临床表现。

2.焦虑和激越 焦虑和抑郁相伴出现，抑郁症患者伴有焦虑症状者约占70%。常见的焦虑症状为坐立不安、心神不宁，出现莫名其妙的惊恐、多虑和焦躁不安，是一种病理性的紧张、恐惧状态，还可出现易激惹、易发怒。这种焦虑症状突出的抑郁症被称为“激越性抑郁症”，多见于更年期抑郁症患者。

3.脑功能下降 通常表现为思维困难，脑力劳动的效率明显下降。一向思维敏捷的科技人员或白领人士患抑郁症后，很难胜任日常工作，更谈不上有创造性，平时学习优秀的学生成绩明显下降。不少患者谈到自己的主观体验时说：“整个头脑犹如一桶浆糊。”

4.思维消极 忧郁心境可导致思维消极、悲观和自责、自卑，犹如带着有色眼镜看世界，感到任何事情都困难重重，对前途悲观绝望。患者把自己看得一无是处，对微不足道的过失和缺点无限夸大，感到自己对不起他人、家属和社会，认为自己罪恶深重，是一个“十恶不赦”的坏蛋。有的患者还感到活着毫无意义，生活在人世间徒然受苦，只有一死才能逃出苦海得以解脱。这种自杀观念强烈者如果得不到及时医治或监护，自杀成功率相当高。

## <<常见心理问题及调节方法>>

### 编辑推荐

《常见心理问题及调节方法》：我们究竟是为了生活而工作，还是为了工作而生活？这个问题的答案也许并不那么重要。  
重要的是，无论工作还是生活。  
我们都可以选择是任由它变得更糟糕，还是让它变得有趣一点。

<<常见心理问题及调节方法>>

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>