

<<营造健康心理>>

图书基本信息

书名：<<营造健康心理>>

13位ISBN编号：9787806780459

10位ISBN编号：7806780459

出版时间：2003-10

出版时间：上海书店出版社

作者：沈桂芳，张亚民 著

页数：211

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>

<<营造健康心理>>

前言

在高节奏快速度和充满竞争的现代社会中，每一个“现代人”的心理健康都与其工作和生活密切相关，然而心理健康对人类发展和社会进步有着广泛而深刻的影响，还未被人们普遍地自觉意识到。

有一本流传颇广的名为《病夫治国》的书，详尽地记载了各大国元首或政府首脑“带病治国”的史实，这些政要的疾患中均有着心理疾病问题。

然而心理疾病并非只有“大人物”才有，据最新国外统计资料表明，在充满激烈竞争的现代社会中，对人类生命最有危害性的疾病杀手，除癌症、心血管疾病、传染病和因药物副作用而引起死亡之外就是心理疾病，而且心理疾病又高居人类疾患之首。

据世界卫生组织估计，目前世界有5亿人以上患有精神性疾病，约占全世界人口总数的十分之一，而且这个数字还不包括一般的表面看上去健康的心理障碍患者。

在19世纪以前，对人类心理的研究隶属于哲学，被称为“心灵哲学”，后又名之为“心灵学”。

19世纪中叶以后，随着自然科学，尤其是生理学的发展和实验方法的应用，心理学逐渐发展成为一门独立的科学。

1879年，冯特在德国莱比锡创建心理实验室，标志着现代心理学的开端。

20世纪以来，心理学更有了很大的发展和全面的开拓，行为主义、格式塔心理学、弗洛伊德主义、皮亚杰主义、信息加工心理学、人本主义心理学等繁花似锦，百家争鸣，推动着心理科学的发展迅速地走向健全和成熟。

目前发达国家的公民，如经常求助于心理医生，已成为一种时髦和优越感的表现。

<<营造健康心理>>

内容概要

外国有一句名言：“人生中的多数状态是一种不情愿状态。

”中国自古以来也有“不如意事常八九”的俗语。

在快速节奏、激烈竞争的现代社会中，每一个人也许会遇到各种各样的“不情愿”和“不如意”。

本书针对日常生活中普遍存在的焦虑、烦恼、异常行为、出轨、忧愁等各种现象，进行分析，找出原因，同时也给出排解的建议。

在书的后半部分，还针对社会各阶层人员如何培养良好的心态给出了相应的调适建议。

<<营造健康心理>>

书籍目录

上篇 克服心理障碍

- 1 悄然蔓延的现代时髦病：心理危机
- 2 慕虚荣、寻刺激，心态已出轨
- 3 高处不胜寒，孤独亦成病
- 4 异乡为客：境外人员心理常失调
- 5 婴幼儿行为异常，心理障碍留隐患
- 6 中小学生学习、应试、生活忧虑多
- 7 大学生学习、求职、恋爱多烦恼
- 8 “恋爱”时节泪纷纷

.....

下篇 完善心理健康

- 1 直面新世纪的挑战
- 2 健康心理自我营造
- 3 婴幼儿：迈好健康心理第一步
- 4 中小学生学习：健康心理的培养
- 5 大学生：健康心理教育的延伸
- 6 中年人：健康心理的稳固

.....

<<营造健康心理>>

章节摘录

要说徐迟有什么不满足，那就是感情生活上的缺陷。

1984年，与他共同生活了约有50年的妻子陈松去世，对他打击很大。

他的长诗《挽陈松》说“彼岸有什么可怕呢？

有最有情义的你在渡口等着我啊。

”其后数年，四川某高校的一位以前追求过著名文艺评论家唐某并与其同居的副教授陈某，又很热烈地追求他。

他起初本无此心，但经不住这位女士的连续攻势，终于同意结合。

但婚后发现两人的性格和各种爱好都相差甚远，最令他失望的是，他似乎发觉陈女士以前对他的追求实际上是看重他的名声，而且还利用他的电脑操作技术，要他为她打印将出版的书稿。

在一次海内外诗人的集会上，陈女士吵着要跟他一样享受贵宾待遇，而且要在大会上朗诵她的诗作，使徐迟和他的朋友们极为难堪。

徐迟最钟爱的小女儿一直未婚陪伴在他身边，他与陈女士婚后，小女儿远走巴黎，也使他受到很大的心理打击。

他终于与陈女士离了婚，逐渐从心静如水变得烦躁不安，什么工作也做不了。

他后来在高干病房午夜坠楼而逝，手上正在编纂的12卷全集也没编完。

但徐迟的朋友们在他生前似乎什么迹象也没有发现。

冯亦代、章含之、沙金等他的挚友都说在他死前不久收到他的信中一切正常，都充满着友情，说得很好。

有人说，徐迟是一个完美主义的诗人，当他对社会和人生感到力不从心时，飘然而去，选择了自己的弃世方法。

无独有偶，日本第一位诺贝尔文学奖获得者、大文豪川端康成竟然也是在事业、声望如日中天时，用自己的手结束了自己的生命。

川端康成于1899年6月11日出生于日本大阪市的天满比花町。

在他出生的第二年，父亲荣吉就患肺结核去世。

出生第四年，母亲也因服侍丈夫时染上肺病，丢下川端撒手而去。

<<营造健康心理>>

编辑推荐

《营造健康心理》由上海书店出版社出版。

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>