

图书基本信息

书名：<<青少年健康成长丛书-怎样培养健康的心态>>

13位ISBN编号：9787811410457

10位ISBN编号：7811410451

出版时间：2010-9

出版时间：安徽师大

作者：黄虎

页数：126

字数：106000

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>

## 内容概要

“青少年健康成长丛书”选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。

黄虎编著的《怎样培养健康的心态》是“青少年健康成长丛书”之一。

《怎样培养健康的心态》主要讲述要重视健康心态和如何消除不健康心态的问题。所述问题及解决方法对于青少年的健康成长有很好的帮助。

书籍目录

上篇 重视心态的健康

- 1.心灵健康的标准
- 2.心理疾病的症状
- 3.引发心理疾病的因素
- 4.常见妇女心理疾病
- 5.常见儿童心理疾病
- 6.常见心理疾病的症状
- 7.心理疾病的治疗类型
- 8.心理治疗的基本实施过程
- 9.东方治疗心理疾病的妙方

下篇 消除不健康的心态

- 1.如何消除焦虑
  - 2.如何克服考试怯场
  - 3.如何克服挫折
  - 4.如何克服粗心
  - 5.如何克服自卑
  - 6.如何克服逆反心理
  - 7.如何消除疲劳
  - 8.如何克服紧张
  - 9.如何克服社交恐惧症
  - 10.如何克服说谎
  - 11.如何克服易怒
  - 12.如何消除犹豫不决
  - 13.如何克服做恶梦
  - 14.如何消除身体肥胖
  - 15.如何克服嫉妒
  - 16.如何克服被嫉妒
  - 17.如何克服神经衰弱
  - 18.如何克服失眠
  - 19.如何克服孤独
  - 20.如何克服抑郁
- 附：抑郁症自评量表

- 21.如何克服瘾症
- 22.如何戒除吸烟
- 23.培养良好的饮食习惯
- 24.如何克服偏食
- 25.如何戒酒
- 26.如何克服厌食症
- 27.如何克服口吃
- 28.如何克服人格障碍
- 29.如何克服偏执
- 30.如何克服疑病症
- 31.如何克服手淫
- 32.如何克服强迫症

附：测试



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>