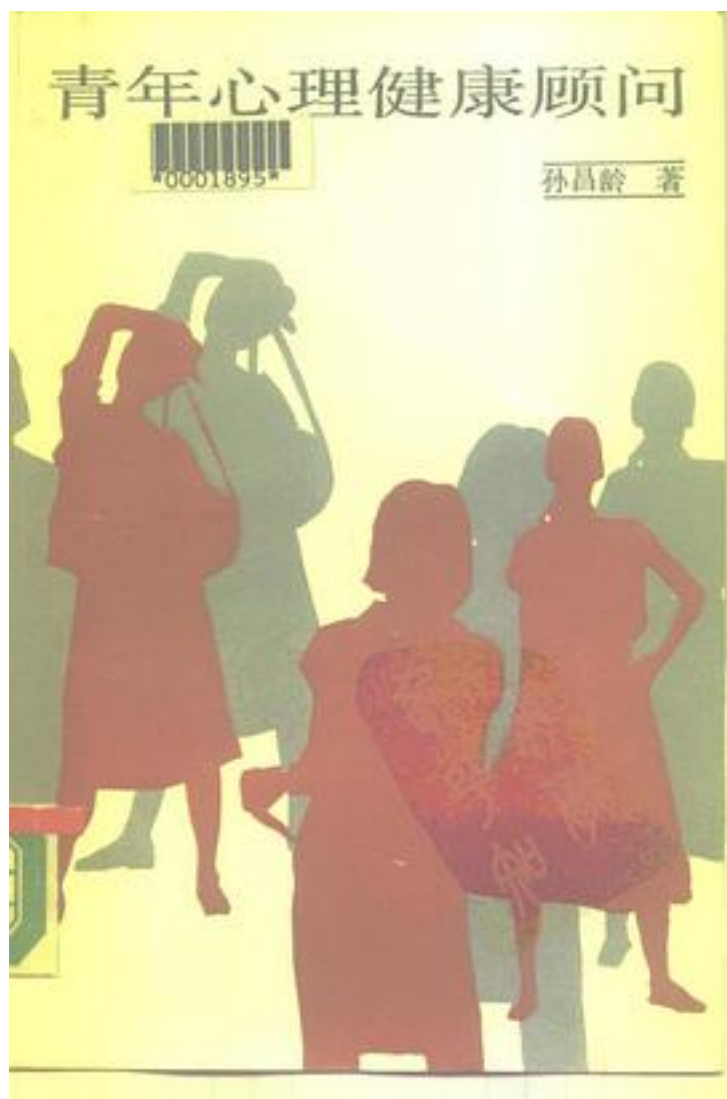


青年心理健康顾问



[青年心理健康顾问_下载链接1](#)

著者:孙昌龄

出版者:中国青年出版社

出版时间:1987

装帧:

isbn:9787500601050

目录

- 1、“心理疾病为数较多，为害更烈”——代前言 1
- 2、“健康”包含身心两个方面——怎样正确理解“心理健康”？ 5
- 3、人格与心理健康——心理健康的最终目标 10
- 4、克利福德·比尔斯的功绩——心理健康学的发展史话 14
- 5、你希望进行自我心理测定吗？——心理健康的标准 19
- 6、并非不可逾越的“鸿沟”——心理失常与心理正常的区分 24
- 7、三种衡量心理的“常态标准”——有区分失常心理与正常心理的“标准”吗？ 27
- 8、从陈景润要“收条”想到的——谈健康的心理失常 31
- 9、“变态”帽子莫轻戴——怎样理解“心理疾病”？ 34
- 10、“体质原因”与“诱发原因”——心理疾病是怎样产生的？ 38
- 11、“机能性失常”与“机体性失常”——心理疾病有哪些表现？ 42
- 12、从逃避到轻生——心理疾病的三个发展阶段 45
- 13、林肯依然是声名显赫的总统——怎样正确对待心理疾病？ 47
- 14、精力不支，效率降低的原因——心理疲劳与心理疾病 51
- 15、“无中生有”、“疑神疑鬼”和“聊以自慰”——幻觉、错觉和空想的区分 56
- 16、自称“玉皇大帝”、“真龙天子”的背后——什么叫“妄想症”？ 62
- 17、要以“奉献”为人生乐趣——不要总是患得患失 66
- 18、“牛一样的犟脾气！”——什么叫做“观念固执”？ 69
- 19、为什么有人吃猪肉会危及生命？——不要神经过敏！ 73
- 20、从作家孙犁的“主诉”说开去——你神经衰弱吗？ 76
- 21、如果你为失眠而苦恼——失眠的原因、种类和对策 79
- 22、怎样才算“足够”的睡眠？——睡眠的知识之一 86
- 23、现代科学对睡眠的解释——睡眠的知识之二 91
- 24、人为什么会做恶梦？——睡眠的知识之三 95
- 25：伍子胥一夜之间须发皆白——不要忧郁寡欢！ 103
- 26、“我是我心灵的主宰！”——怎样保持愉快的情绪？ 108

- 27、学会驾驭自己的“感情之舟”——不要情绪过于激动！ 117
- 28、躁狂与忧郁会合并发作——什么是“躁郁病”？ 123
- 29、“制怒”本是有诀窍——为什么有的人暴躁易怒？ 129
- 30、多余的紧张和惧怕——为什么有些人总是焦虑不安？ 135
- 31、增加你心理的“韧性”——为什么有的人感情脆弱？ 139
- 32、想起了贝多芬、拿破仑——什么是心理“补偿作用”？ 142
- 33、“柳暗花明又一村！”——不要自寻烦恼！ 149
- 34、重复、单调、乏味的后果——为什么会产生厌烦感？ 153
- 35、心理上的“三无状态”——为什么有的人情感淡漠？ 157
- 36、孤独不应属于青年——为什么会产生孤独感？ 164
- 37、让自信的光束照亮内心——为什么会产生自卑感？ 169
- 38、见陌生女性，他为何紧张不安？——什么是“恐惧反应”？ 176
- 39、让“勇敢”精神与你同在——为什么会产生惧怕心理？ 180
- 40、知识经验+实际行动——怎样消除惧怕心理？ 188
- 41、韦斯摩勒的悲剧——你感到记忆力在急剧减退吗？ 194
- 42、逆反与扭曲——“抗拒心理”与“攻击行为”是怎么回事？ 200
- 43、一种消极的自我防御——羞怯是天生的吗？ 205
- 44、他们为什么不愿意拿奖金？——剖析嫉妒心理 209
- 45、性格怪异的费雯·丽——“双重人格”是怎么回事儿？ 214
- 46、十类病态性格——为什么有的人性格乖僻？ 219
- 47、你属于哪种性格类型？——内向与外向的性格 224
- 48、要善于和人交往——社交与心理健康 229
- 49、当你涉足爱河时——恋爱与心理健康 238
- 50、重视双方的个性心理特点——婚姻生活成功的主要条件是什么？ 243
- 51、了解自己和承认自己——怎样保持心理健康之一 248
- 52、认识现实和面对现实——怎样保持心理健康之二 252
- 53、昂扬的斗志，奋发的志向——怎样保持心理健康之三 255

54、增进心理耐力——怎样保持心理健康之四	259
55、加强心理攻力——怎样保持心理健康之五	263
56、消除心理压力——怎样保持心理健康之六	269
57、斯蒂芬森博士的十一条“秘诀”——怎样保持心理健康之七	274
58、“勤于用脑，长生不老”——怎样保持心理健康之八	279
59、不“医”而愈的“奇迹”——谈谈“心理疗法”	282
60、转败为胜的马拉松长跑者——谈谈“调整呼吸节奏法”	289
61、他又能重新拉出美妙的乐曲——谈谈“冥想放松法”	292
62、“每个人都可以控制自己！”——谈谈“自主训练法”	295
63、“想象有时比意志更重要！”——谈谈“大脑训练法”	298
64、有趣的“瞌睡传染”——谈谈“暗示疗法”	303
65、林巧稚作证的威力——谈谈“疏导疗法”	307
66、“病美人”的悲剧——谈谈“运动疗法”	312
67、消遣，并非是单一的——谈谈“休闲疗法”	315
68、心理可以控制生理——谈谈“生物反馈疗法”	319
69、“和平方式”的心理疗法——谈谈“系统脱敏法”	323
70、“武力方式”的心理疗法——谈谈“厌恶修改法”	326
71、珀尔斯博士如是说——谈谈“格式塔疗法”	328
72、P、A、C——谈谈“心理交流分析法”	337
73、“相声科”并非笑话——谈谈“笑疗法”	340
74、不是巫术，也不是魔法——谈谈“音乐疗法”	347
75、“朝霞彩色影片”——谈谈“色彩疗法”	358
76、山西老陈醋的“奇效”——谈谈“气味疗法”	367
后记	373

作者介绍:

目录:

[青年心理健康顾问_下载链接1](#)

标签

55rt

评论

[青年心理健康顾问_下载链接1](#)

书评

[青年心理健康顾问_下载链接1](#)