第一图书网, tushu007.com

<<预备警官心理保健知识问答>>

图书基本信息

书名：<<预备警官心理保健知识问答>>

13位ISBN编号：9787110064511

10位ISBN编号：7110064514

出版时间：2006-6

出版时间：科学普及出版社（中国科学技术出版社）

作者：杨持光

页数：130

字数：230000

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

本书是公安政法院校学生心理健康教育的自学辅导用书。
该书结合公安政法院校学生的培养目标、专业特点及近年来对学生心理健康教育的工作实战，以浅显的问答形式介绍了心理卫生基础知识、学习心理卫生、工作择业心理卫生、人际关系心理卫生、恋爱心理卫生、家庭生活心理卫生、自我心理调适、心身疾病有关知识等八个方面的内容。
书末另附8个心理卫生测试量表，读者可自我测试、评判。
阅读本书有助于学生从入学开始，通过自学辅导，自我调整心态，以良好心态走向成熟、走向工作岗位。

<<预备警官心理保健知识问答>>

书籍目录

一、心理卫生基础知识 1.什么是心理卫生？
心理卫生与心理健康有什么关系？
2.心理健康的标准有哪些？
大学生的心理健康标准是什么？
3.哪些因素会影响人的心理健康？
4.情绪活动与身心健康的关系怎样？
5.人际交往与身心健康的关系怎样？
6.人格特点与身心健康的关系怎样？
7.什么是应激？
人类的应激源有哪些？
8.应激状态与人的身心健康有什么关系？
9.有什么量表可以测定自己当前的应激水平？
10.大学生常见的心理健康问题主要表现在哪些方面？
11.怎样判断自己是否存在心理障碍？
12.培养大学生健康心理的要点有哪些？
13.“生物一心理一社会医学模式”的主要内容是什么？
14.医学心理学是一门怎样的学科？
15.祖国医学中有哪些有关心理卫生的论述？
二、学习心理卫生 16.怎样确定和遵守你的“生物钟”？
17.怎样防止大脑过度疲劳？
18.怎样选择适宜的学习方法？
19.衡量“记性”好坏的因素有哪些？
20.“伤病学习”的类型有哪些？
应该如何矫正？
21.教师讲课“不合口味”怎么办？
22.如何培养自己对“不爱好、不擅长”学科的兴趣？
23.避免怯场的窍门有哪些？
24.怎样防止思维贫乏？
25.什么是思维定式？
如何克服思维定式的消极作用？
26.使用电脑有什么心理健康问题？
27.网络成瘾是一种心理问题吗？
28.怎样形成正确的网络道德行为？
三、工作、择业心理卫生 29.怎样形成正确的就业心理？
30.求职时如何给人留下良好的“第一印象”？
31.工作伊始.给人留下了“不良”印象怎么办？
32.怎样更好地与不同个性的同事相处？
33.怎样培养你的工作果断力？
34.如何培养“稳重老练”的工作作风？
35.怎样在工作中培养自己的自信与毅力？
36.如何增强自己的心理韧性？
37.如何自我调节学习、工作上的压力？
38.怎样减轻过强的工作焦虑？
39.为什么有时会在学习、工作中出现“懒洋洋”的现象？
40.经常后悔自己做过的事情，这是怎么回事？

41.怎样走出“牛角尖”？
42.自己的合理化建议得不到采纳怎么办？
43.怎样把握据理力争的方法与技巧？
四、人际关系心理卫生 44.如何更好地适应新的人际环境？
45.如何用不同的“我”与他人交往？
46.同学或同事之间如何获得真诚的友谊？
47.交知心朋友与讲哥们义气有什么不同？
48.常常得不到别人的理解怎么办？
49.与异性交往应注意些什么？
50.如何对待同学或同事间的矛盾？
51.当得知有人在背后非议你时，应该如何对待？
52.当别人侵犯你或集体的正当利益时怎么办？
53.什么是社交恐惧心理？
如何进行调适？
54.怎样克服交往中的害羞心理？
55.怎样克服交往中的胆怯心理？
56.怎样克服交往中的多疑心理？
57.自卑感是怎样产生的？
58.怎样克服自卑感？
59.如何突破“清高一自卑”的恶性循环？
60.虚荣心较强怎么办？
61.为什么有的人容易出现“总是自我感觉良好”的不良心态？
62.什么叫做“观念固执”？
——“犟脾气”的心理分析 63.从心理学角度看“轻信”是怎么回事？
五、恋爱心理卫生 64.为什么禁止公安政法院校学生谈恋爱？
65.如何完整准确地理解爱情？
66.怎样区分青年男女之间的友谊和爱情？
67.为什么不提倡在大学期间谈恋爱？
68.如何拒绝觉得不称心的求爱？
69.如何克服单相思？
70.如何看待“一见钟情”？
71.恋爱双方发生个性冲突怎么办？
72.如何对待和及时摆脱“三角恋”？
73.怎样克服恋爱中的虚荣心理？
74.怎样避免恋爱中的猜疑和忌妒？
75.失恋青年如何有效地调节自己的心态？
76.如何中断无益的恋爱，又不伤害恋爱对方？
77.大龄青年如何克服对恋爱的消极心态？
78.什么是健康的性心理？
79.如何正确看待恋爱中的性？
80.如何走出性行为的误区？
六、家庭生活心理卫生 81.青年人应该怎样培养“走出家庭”的独立意识和能力？
82.如何应对过重的生存压力？
83.如何看待和处理“代沟”现象？
84.父母同子女间有意见分歧怎么办？
85.怎样获得父母的理解和支持？
86.怎样与家中的老人相处？

87.如何善待、宽容家中病人的负性情绪？
88.如何减轻失去亲人的痛苦？
89.为什么说一个人的情商比智商更重要？
七、自我心理调适 90.什么叫做心理调适？
怎样提高自我心理调适能力？
91.为什么说自我放松是一种较好的心理调适训练方法？
92.常用的自我心理放松方法有哪些？
93.怎样进行抵抗心理压力的训练？
94.怎样科学地认识暗示及其作用？
95.为什么说笑是最好的心理体操？
96.什么是第三状态？
怎样利用自我力量摆脱第三状态？
97.不良心理和行为的自我矫正有哪几种方法？
98.如何通过自我调节的方法消除自己的消极情绪？
99.有些青年为什么容易产生孤独感？
怎样才能摆脱孤独情绪？
100.为什么会产生忧郁寡欢的消极情绪？
怎样驱散这种不良情绪？
101.忧郁症状有哪些表现和危害？
102.怎样克服空虚感？
103.怎样克服忌妒心理？
104.看问题总是过于偏激，应该怎样克服？
105.如何进行情绪的调适与自控？
在情绪偏颇时应该如何控制自己？
106.应当如何应付挫折？
107.怎样处理现实与理想的关系？
108.什么是神经衰弱？
患了神经衰弱症怎么办？
109.什么是心理疲劳？
如何调节由于工作和学习带来的心理疲劳？
110.一个人正常的睡眠时间以多少为宜？
111.怎样科学地看待和防治失眠？
112.为什么说琴棋书画有益身心健康？
113.大量饮酒或饮酒成癖对身心有什么危害？
114.如何利用心理学原理帮助戒烟？
八、心身疾病的有关知识 115.什么是心身疾病？
116.心身疾病有哪些具体种类？
117.个体对环境的适应程度与心身疾病有什么关系？
118.为什么说心理因素与原发性高血压症关系密切？
119.为什么说心理因素与冠心病关系密切？
120.为什么说心理因素与消化溃疡症关系密切？
121.为什么说心理因素与支气管哮喘关系密切？
122.为什么说心理因素与偏头痛关系密切？
123.心理因素与肿瘤疾病的关系怎样？
124.预防心身疾病的要点有哪些？
附：8个心理卫生测试量表 1.健康生活方式测验 2.适应能力测验 3.成年人人际关系处理能力测试问卷 4.婚姻安全界线检测问卷 5.情绪稳定性自我测验量表 6.精神压力测验与消除压力方法 7.抑郁自评量表

（SDS） 8.精神症状自我诊断量表参考文献后记

编辑推荐

本书以问答形式，精心设计了120多个来自公安政法类学生学习、工作、生活实际的疑问，再一一作答，深入浅出地介绍了涉及公安政法院校学生当前和今后一个时期心理卫生保健方面的有关知识。
其内容涉及心理卫生基础知识、学习心理卫生、工作择业心理卫生、人际关系心理卫生、恋爱心理卫生、家庭生活心理卫生、心理自我调适、心身疾病预防的有关知识及有关心理自测量表简介等多个方面，基本涵盖了同学们在校生活、学习和走向工作岗位所面临的有关问题。
内容丰富、资料翔实，是同学们健康成长、走向成熟的“良师益友”。

第一图书网, tushu007.com

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