

图书基本信息

书名：<<快乐原理与技巧--自我心理保健精要>>

13位ISBN编号：9787218025308

10位ISBN编号：7218025307

出版时间：1997-09

出版时间：广东人民出版社

作者：景怀斌

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>

作者简介

景怀斌中山大学
心理咨询研究中心副教
授、主任。
长期从事心
理学理论和应用研究。

著有《蕴序心理内容中
介论》（广东人民出版
社，1992年），《人的
文化素质与现代化
中国城市居民文化素质
研究报告》（人民出版
社，1995，系本人主持
的合作项目）。

发表了
论文30多篇。

一些研究
曾经为中新社、新华社
报道，为《新华文摘》
等多种刊物转载。

近几
年来致力于中国人心理
健康问题的研究，提出
自我心理保健的3M理
论。

与人合作开发“自
我心理保健多媒体软件
系统”和“音乐心理调
整多媒体软件”。

书籍目录

目录

- 1.自我心理保健能力 现代人需要的新能力
越来越令人关注的“心理问题”
心灵被两匹不同方向的马撕扯
自我心理保健能力 现代人需要的新能力
- 2.心理是什么
心理，人活动的天然动因和必然伴随物
心理（性格）即命运
奇妙的心理
惊人的心理动因
心灵是个多面体
心理是什么
心理由什么构成
心理是如何形成的
心理学是什么样的科学
心理学家眼中的心理学
“我们的心”如何与“世界”联系起来
心理能够自我把握和控制
- 3.心理的正常与异常
什么样的心理才健康
影响心理健康的个人因素
心理异常种种
心理异常的“心理特征”
正确看待心理疾病
- 4.心理是如何“得病”的
心理疾病总是有原因的
心理冲突导致疾病
习性不当形成异常
过度压力产生心理疾病
在分析心理疾病时，不要忘了综合来看
- 5.为心灵竖一面镜子
我们的心灵需要一面镜子
认识自己其实也是一种能力
所思何？
何以所思？

强型还是弱型？

你的心理健康素质好吗？

你容易紧张和焦虑吗？

心情可好？

你的我向性程度如何？

心理中介方式属于哪一类？

你如何应对事件？

A型、B型还是C型行为？

是否常处在“心理固着”状态？

梦境与心灵的关注点
观察自己的身心疲劳状况
有无“心病”？

身体不适，别忘了心理原因

6.走出心灵的迷宫

“想得开是天堂 想不开是地狱”
“想得开”就是心理中介策略转换
心理中介策略转换与心理平衡
“想得开”的原则
“想得开”的基本方式
“想得开”中的“进”与“退”

自我否定心理内容法

心理内容相对比较法

心理内容意义外转法

心理内容升华领悟法

环境信息合理化法

环境信息超脱法

环境信息适应法

环境信息控制法

7.心理 生理控制术

心理 生理控制与自我心理保健

神奇的身心关系

心理 生理相互作用的原理

心理 生理控制技术及其特征

简易的心理中介静坐法

心理中介同步呼吸调节法

心理中介肌肉放松训练

自律训练法

简易自我催眠

8.行为控制技术

行为控制技术与心理调整

行为控制的基本思路

发现不良行为的方法

制定行为矫正计划

A行为控制技术

B行为控制技术

C行为控制技术

行为控制的综合原则

9.心理健康理念

毫无精神性疾病或许是健康，但却不是生命

心灵痛苦，并不总是有解

这杯酒很香醇，但不要多喝

拥抱痛苦

让“精神之柱”统帅生命

做一个好人

让你的“影子内阁”给自己提个醒

“累出病”与“闲出病”

寻找快乐的理由

宽容但不放纵自己

发现自己的成功

合理定位他人因素

还有什么可惧的？

让心思占满心灵

善于倾诉

自我心理保健操 2W + SpA + 3M

健康套餐 BREADS/LT

10.常见心理问题的自我调适

心理冲突

心理疲劳

焦虑

心情抑郁

神经衰弱

强迫行为

恐惧症

依赖人格

A型行为

11.让音乐排解你的忧伤

音乐 心灵的体外感应

音乐的自然特性

音乐欣赏的生理和心理基础

音乐心理调整内在机理

音乐心理调整的曲目和选择原则

音乐心理调整的操作方法

参考文献

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>