

<<心灵疗养处方>>

图书基本信息

书名：<<心灵疗养处方>>

13位ISBN编号：9787501448661

10位ISBN编号：7501448663

出版时间：2011-6

出版时间：群众出版社

作者：杨予轩

页数：239

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>

## <<心灵疗养处方>>

### 内容概要

世界卫生组织认为健康是指身体上、心理上和社会适应上的完好状态，心理健康已成为现代健康观念中不可或缺的一部分。

但随着社会的发展，生活和工作节奏的加快，人们面临的心理压力越来越大，几乎每个人都有不同程度的心理问题，并已成为一个日益严峻的普遍性社会问题。

因此，现代人更应该关注杨予轩的《心灵疗养处方》提及的健康心灵的标准、健全人格的要素以及健康性格的重要性等问题；同时搞清楚为什么要进行心灵疗养，心灵疗养与身体疾病的关系，心理健康与情绪障碍、意志障碍、行为障碍的关系等问题，并根据《心灵疗养处方》中提及的方法进行自我测试与调适，以防止亚健康 and 未老先衰等情况的发生。

## <<心灵疗养处方>>

### 作者简介

杨予轩

北京中医药大学硕士，医师。

自由撰稿人，曾出版有《中国历代养生经》、《食物营养圣经》、《佛家自然健康法》等多部作品，计一百余万字。

## <<心灵疗养处方>>

### 书籍目录

#### 第一章 我们为什么要心灵疗养

- 你具备健康的心理吗
- 健康心理的标准有哪些
- 现代人健康心理的最新标准
- 你需要心灵疗养吗
- 你清楚什么才是健全的人格吗
- 你确定自己是个“大人”了吗
- 怎样才能成为一个成熟的人
- 什么样的状态应该进行心灵疗养
- 如何判断自己的记忆力
- 你真的变老了吗

#### 第二章 心灵疗养与身体疾病

- 身体健康与心理问题
- 躯体化障碍
- 心理与冠心病
- 心理致癌
- 情绪、性格和溃疡病是否有关系
- 头痛与精神因素
- 失眠或多觉
- 胃肠神经症
- 磨牙症
- 慢性疼痛

#### 第三章 心理健康与情绪障碍

- 焦虑
- 紧张
- 抑郁
- 烦闷
- 敏感
- 厌倦
- 孤独
- 神经衰弱
- 癔症

#### 第四章 心理健康与意志障碍

- 犹豫不决
- 后悔
- 懒散
- 强迫
- 冲动

#### 第五章 心理健康与行为障碍

- 进食障碍
- 酗酒
- 药物成瘾
- 赌博成瘾
- 购物成瘾

#### 第六章 心理健康的自我测试

## <<心灵疗养处方>>

怎样判断是否患有心理障碍  
怎样判断心理障碍的轻重  
心理问题等级的划分  
患了心理障碍该怎么办  
在哪里可以获得专业心理帮助  
什么是心理咨询  
什么是心理治疗  
对心理咨询的几种误解  
治疗前的准备工作  
怎样选择心理治疗师  
坦然面对心理测试  
决定心理障碍预后的因素  
心理疾病为什么难治疗  
心理治疗有什么副作用  
心理疾病治疗的常见误区  
人们的心理危机  
什么是变态心理

### 第七章 常见的心理问题

竞争心理  
完美主义心理  
挫折心理  
嫉妒心理  
愤怒心理  
自卑心理  
顺从心理  
依赖心理  
侥幸心理  
虚荣心理  
浮躁心理  
报复心理

### 第八章 常见的心理障碍及调适

儿童期的心理问题  
成人世界的心理冲突  
健康情绪是生命的基石  
心理平衡的自测  
编一本自己的心理辞典

### 第九章 特殊人群的心理调适

A型性格改造  
肥胖者的自我调适  
更年期的心理调适  
离退怖者的心理调适  
网络与心理健康  
高技术综合征及应对

### 第二职业综合征及瘦对

夜生活综合征  
癌症患者的心理调适  
夜班与心理保健

<<心灵疗养处方>>

第十章 几种心灵按摩的方法

积极面对生活中的应激

让自己活得快乐

做情绪的主人

冲出自己的思维定势

让自己时刻保有活力

保持好心情

拓宽兴趣

微笑疗法

运用幽默调试心灵

爱与温情的力量

与人为善

做一个有毅力的人

一定要有自信心

做你真正热爱的工作

想做就做

做事要有始有终

缓解压力

宽容待人

要学会遗忘

## <<心灵疗养处方>>

### 章节摘录

版权页：怎样才能成为一个成熟的人成熟的人应该具备的6大特点。

1.不要因为小小的挫折而灰心丧气切勿沉溺于以往的失败中。

容易遭受失败的人在性格上有一个共同的弱点，就是对琐事极为敏感。

遇到小小的挫折便产生强烈的反应，甚至得出极端的结论。

切勿以偏概全。

容易陷入抑郁状态的人对事物的解释常有一定的模式，就是将所有不快的原因归咎于自己的本身，归咎于自己的错误。

2.消除自我能力不足的疑虑克服“升迁”后遗症。

重视自己，任何人在人生舞台上都是最优秀的演员。

3.从崭新的角度思考自己的弱点切勿歪曲事实。

事实不会对我们的心理造成不良影响，而我们对事实的解释却往往会形成不可磨灭的阴影。

由此可见，最大的敌人不是别人，正是自己。

能接受真实的自我，就能保持内心的平衡。

有自知之明的人，与自卑的人是不同的。

4.不要隐瞒真相不成熟的人容易掩饰自己的真实面貌。

隐瞒真相，只会使原本微不足道的小事变得严重。

隐瞒真相可能导致两种不良的结果：一是觉得欺骗了他人，因而愧对他人；二是加重了自卑感，因而愧对自己。

切勿妄自菲薄。

痛苦都是自找的。

5.与其非难他人，不如改变自己诽谤他人毫无益处。

一味地责难他人、诽谤他人究竟有什么好处呢？

充其量只是获得暂时的满足，而且是一种空虚的、虚幻的满足。

而为了这暂时的、空虚的满足，你必须付出极大的代价，包括不再激励自己奋发向上和损害良好的人际关系。

越不想改变自我的人，越会责难自己。

6.做自己的主人不要为他人所左右。

经常为他人所左右的人心中充满了恐惧，进而坐立不安。

这种人必定是一个失败者，因为他们无法做自己的主人。

要敢于说“不”。

不要怀有罪恶感。

应该高兴时却产生罪恶感，一定是因为自己的观念有所扭曲，这种人经常对他人的要求产生不必要的责任感。

什么样的状态应该进行心灵疗养什么是亚健康状态？

精神正常并不意味着没有一点儿问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。

正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，尚不能贴上精神病的标签。

1.疲劳感通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

2.焦虑反应焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。

但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑），如面临高考，并随着时过境迁而很快缓解。

3.类似歇斯底里现象多见于妇女和儿童。

有些女性和丈夫吵架尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至威胁自杀。

儿童可有白日梦、幻想性谎言表现，把自己幻想的内容当成现实。

这是由于中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

<<心灵疗养处方>>

4.强迫现象有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好等。但持续时间不长，不影响生活和工作。



## <<心灵疗养处方>>

### 编辑推荐

《心灵疗养处方:营造心灵宁静与安适的最佳法则》：你知道怎么防治亚健康与未老先衰吗？

你清楚健全人格所应具备的23种要素吗？

你了解如何心理调适与心灵按摩吗？

美国耶鲁大学病理学家曾对7000多名患者进行跟踪调查，结果表明，凡奉行与人为善的生活哲学的人死亡率明显降低，其实，心理因素影响到人们的健康和疾病的发生，早为人们所知，中国古代便有“七情”致病之说，喜怒哀乐是人之常情，关键是如何有效地调适自己的心情，做生活的主人，做情绪的主人。

现代人不得不品尝的“心灵鸡汤”，只有读懂杨予轩的《心灵疗养处方》这本书，才会懂得善待心灵，只有善待心灵，才会热爱生活、尊重自己、关爱他人。

好心情是生活的好伴侣，是生命的一剂良药，从心理学角度来讲，“平衡”仅是一种心理状态，“失衡”倒是经常的，关键是如何调适。

<<心灵疗养处方>>

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>