

<<谁动了我的健康>>

图书基本信息

书名：<<谁动了我的健康>>

13位ISBN编号：9787504851765

10位ISBN编号：7504851760

出版时间：2009-3

出版时间：许倩 农村读物出版社 (2009-03出版)

作者：许倩 著

页数：174

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>

<<谁动了我的健康>>

前言

随着社会竞争压力的增大，人们的生活、工作、学习的节奏日益加快，心理问题也随之与日俱增。生活中会遇到婚恋问题、职业压力、亲人生病、交通事故等危机，这些都会引发不同程度的心理问题。

不少人出现了心理亚健康的症状，如情绪上的抑郁、焦虑、恐怖、愤怒，人际关系上的冲突、紊乱、不稳定等。

心理学家对此进行了一个统计，得出的结论惊人：在人群中，80%的人在不同的年龄阶段，甚至一生都存在不同程度的心病、人格缺陷和习惯性不良行为。

这些现象不仅影响到了人的心理，而且直接影响到了人的身体健康。

一些人常感到头痛、胃痛、胸闷等不适，去医院又查不出病因，其实，这种躯体疼痛很大一部分是由心理疾病引发的。

亚健康即指非病非健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等称谓。

心理亚健康是“轻度身心失调”的表现，诸如出现疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等症状，但是这些症状容易恢复，恢复了则与健康人无异。

如果让这种“心理失调”持续发展，长时间的心理亚健康则会引发躯体亚健康，甚至可能会发展成某些心理与身体疾病，造成实质性的健康损害。

处于心理亚健康状态的人，要直面现实，乐观积极地进行心理调节、心理辅导或心理治疗。

如果感到自己情绪有波动，可以及时根据具体表现症状加以自测。

如自测结果证实自己处于心理亚健康状态，就要学会让自己紧张的精神得到放松，学会主动为自己的心理航程掌舵，甩掉沉重的心理包袱，轻装面对生活中的一切。

谁动了“我”的健康？

是我们自己！

谁给我们健康？

健康靠自己！

走出心理亚健康，走出健康第一步。

<<谁动了我的健康>>

内容概要

《谁动了我的健康：走出心理亚健康》介绍了最常见的几种心理亚健康状态，如抑郁、焦虑、恐惧、失眠、健忘、易疲劳等，并对每一种心理亚健康状态从表现、测试、防治建议、食疗方法等方面进行了详细地介绍。

全书内容丰富、资料新颖、深入浅出，所介绍的疗法易学、经济有效，适合不同层次的读者阅读。心理学家统计出了一个惊人的数字：有80%的人在不同的年龄阶段，甚至一生存在着不同程度的心病、人格缺陷和习惯性不良行为。

<<谁动了我的健康>>

作者简介

许倩，国家心理咨询师，婚姻情感咨询专家，私人心理健康顾问，职业发展与人际关系导师，企业员工心理辅助计划（EAP）顾问。

1970年出生，教育学专业毕业。

2000年起投身心理学领域，先后接受加拿大海文学院身心教练、完形治疗及中德专家精神分析、家庭治疗等专业训练，曾在多家企业和心理机构担任心理咨询师，现任晴天心理咨询中心副主任咨询师，拥有丰富的心理咨询实践经验，曾在多家报纸杂志开设心理专栏、发表心理健康科普文章。

<<谁动了我的健康>>

书籍目录

前言第一部分：情绪与压力问题一、抑郁情绪（一）形成原因（二）自我测评（三）抑郁情绪调节方法小贴士二、焦虑情绪（一）形成原因（二）自我测评（三）焦虑情绪调节方法小贴士三、恐惧情绪（一）形成原因（二）自我测评（三）恐惧情绪调节方法小贴士第二部分：个性问题四、强迫倾向（一）形成原因（二）自我测评（三）强迫倾向调节方法小贴士五、偏执倾向（一）形成原因（二）自我测评（三）偏执倾向调节方法小贴士六、敌对倾向（一）形成原因（二）自我测评（三）敌对倾向调节方法小贴士七、猜疑心理（一）形成原因（二）自我测评（三）猜疑心理调节方法小贴士第三部分：其他常见亚健康心理八、孤独感（一）形成原因（二）自我测评（三）孤独感调节方法小贴士九、自卑感（一）形成原因（二）自我测评（三）自卑感调节方法小贴士十、悲观情绪（一）形成原因.....第四部分：容易被忽略的亚心理

<<谁动了我的健康>>

章节摘录

前言第一部分：情绪与压力问题一、抑郁情绪（一）形成原因（二）自我测评（三）抑郁情绪调节方法小贴士二、焦虑情绪（一）形成原因（二）自我测评（三）焦虑情绪调节方法小贴士三、恐惧情绪（一）形成原因（二）自我测评（三）恐惧情绪调节方法小贴士第二部分：个性问题四、强迫倾向（一）形成原因（二）自我测评（三）强迫倾向调节方法小贴士五、偏执倾向（一）形成原因（二）自我测评（三）偏执倾向调节方法小贴士六、敌对倾向（一）形成原因（二）自我测评（三）敌对倾向调节方法小贴士七、猜疑心理（一）形成原因（二）自我测评（三）猜疑心理调节方法小贴士第三部分：其他常见亚健康心理八、孤独感（一）形成原因（二）自我测评（三）孤独感调节方法小贴士九、自卑感（一）形成原因（二）自我测评（三）自卑感调节方法小贴士十、悲观情绪（一）形成原因.....第四部分：容易被忽略的亚心理

<<谁动了我的健康>>

编辑推荐

《谁动了我的健康(走出心理亚健康)》：亚健康即指非病非健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等称谓。心理亚健康是“轻度身心失调”的表现，诸如出现疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等症状，但是这些症状容易恢复，恢复了则与健康人无异。

如果让这种“心理失调”持续发展，长时间的心理亚健康则会引发躯体亚健康，甚至可能会发展成某些心理与身体疾病，造成实质性的健康损害。

处于心理亚健康状态的人，要直面现实，乐观积极地进行心理调节、心理辅导或心理治疗。

如果感到自己情绪有波动，可以及时根据具体表现症状加以自测。

如自测结果证实自己处于心理亚健康状态，就要学会让自己紧张的精神得到放松，学会主动为自己的心理航程掌舵，甩掉沉重的心理包袱，轻装面对生活中的一切。

谁动了“我”的健康？

是我们自己！

谁给我们健康？

健康靠自己！

走出心理亚健康，走出健康第一步。

<<谁动了我的健康>>

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>