第一图书网, tushu007.com

<<心理保健专家谈>>

图书基本信息

书名：<<心理保健专家谈>>

13位ISBN编号：9787509146798

10位ISBN编号：7509146798

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医出版社

作者：张理义 编

页数：240

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

前言

前言　　21世纪是人们的学习、工作和生活步入高要求、高质量和高速度的时代。
生活中充满了各种各样的变故和未知，给人们带来了比以往更大的压力，并由此引发了一系列的心理卫生问题。
在这些心理问题中，心理危机因其危险性、复杂和选择的必要性等而成为亟待解决的心理健康问题。
　　心理危机是一种心理失衡状态，如果个人在危机阶段没有及时得到适当、有效的帮助或干预，往往会严重威胁到生活和家庭，甚至产生自杀或心理崩溃的可能。
相关资料表明，目前中国有超过5%的人（约6600万）患有精神障碍（心理疾病），全国每年在综合医院急诊治疗、企图自杀的病人至少有100万，导致工作、婚姻质量下降，给家庭及社会带来了很大危害。
事实上，危机意味着“危险”和“机遇”，人们在面对危机时采取的应对方式是决定“危险”还是“机遇”的关键。
成熟的心理防御机制和合理的应对策略是人们摆脱危险，抓住机遇，实现自我成长和发展的最佳选择。
　　本书介绍了人们日常生活中可能遇到的危机事件和由之引发的心理反应，例如，灾难之后的心理反应、突发公共卫生事件引起的心理恐慌、抑郁症患者的自杀，以及人们所普遍关心和感兴趣的一些问题，例如考试压力的应对、如何戒除网瘾和情绪管理等，并介绍了相应的自我调适方法。
　　此外，还对心理健康的自我评估方法，以及心理自助方法作了具体说明。
　　本书旨在引导广大群众正确而科学地看待和处理这些生活中难以避免的挫折和心理打击，以进一步增强自己的心理免疫能力，提高心理健康水平。
　　心理健康需要我们自己去关爱，去维护。
作为科普读物，本书在保持科学性、实用性的同时，力求语言流畅，简洁明了，通俗易懂。
希望本书能够帮助广大读者正确评估自身的心理健康情况，并针对自己的心理状况采用科学的自我防治和调适方法，积极应对心理危机，消除心理迷雾，摆脱创伤阴影，走向更加健康、美丽的人生！
书中如有不当之处，欢迎读者批评指正。
　　张理义 2011年1月于龙城

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以医学心理学和人文科学理论为指导，紧密结合现代生活实际，详细阐述了心理保健的基本理论和方法。
包括应激与应激相关的心理问题，心理危机与心理创伤的自我调适，不同人群的心理调适，职场及人际交往中的心理调适，怎样保持良好心态，如何应对情绪危机，如何评估心理状况及进行心理自助等。
本书内容丰富实用，阐述深入浅出，适合心理保健工作者和社会各界人士阅读参考。

作者简介

张理义
毕业于第二军医大学，研究生学历，现任全军心理疾病防治中心主任，解放军第一〇二医院副院长、主任医师，硕士研究生导师。
兼任国际华人医学家心理学家联合会(IACMSP)专业委员、国家卫生部心理卫生咨询专家、中华临床医学会理事、中国心理卫生协会心理评估专业委员会副主任委员及㈠种杂志的编委。
从事医学心理学、精神医学38年，擅长心理测量、心理咨询、心理治疗。
先后研制出具有自主知识产权的心理测量技术11项。
共获得科技进步奖s2项，其中省级医药卫生科技进步一等奖1项，军队科技进步二等奖5项。
主编或参与著书32部，发表论文500余篇。
先后被南京军区表彰为“科技英才”、“医学专家”等；1996年被国家表彰为“全国百名科技之星”，是我国心理学领域唯一的获得者；1997年获“比利时保罗、吴阶平医学研究二等奖”，是部队申唯一的获得者；2009年被中华医学会行为医学分会授予“杰出贡献奖”。
享受国务院特殊津贴。

<<心理保健专家谈>>

书籍目录

第一章 应激及与应激相关的心理问题
一、应激
二、心理应激对健康的影响
三、引起应激反应的因素
四、心理应激的过程
五、知觉在应激反应中的作用
六、应激可引起的心理反应
七、应激可引起的生理反应
八、应激相关障碍
九、急性应激障碍
十、创伤后应激障碍
十一、应激的心理调适机制
十二、防御机制
十三、应对
第二章 心理危机与心理创伤的自我调适
一、心理危机
二、心理危机反应的影响因素和发展过程
三、心理危机反应及引发的后果
四、如何看待心理危机
五、心理创伤
六、处理创伤注意事项
七、心理创伤后如何应对
八、心理创伤后如何加强社会支持系统
九、心理创伤后如何使自己更坚强
十、灾难后人群一般会出现的身心反应
十一、灾难后儿童、青少年会出现的身心反应
十二、如何走出灾难带来的心理阴影
十三、灾难救援人员应如何自我心理调适
十四、如何克服突发公共卫生事件引起的心理恐慌
十五、如何应对儿童遭受性侵害所致的心身损害
十六、手术引起的心理反应
十七、术后心理反应的影响因素及调适
十八、外伤后常见的心理反应
十九、外伤后如何进行心理康复
第三章 不同人群的心理调适
一、青少年心理障碍的自我调适
二、中年危机的自我调适
三、更年期抑郁症的特点
四、如何渡过老年期空巢危机
五、老年期抑郁症的特点
六、老年丧偶的心理反应
七、丧偶后的心理调适
八、如何正确面对考试
九、考试前心理如何准备
十、怎样调适考场上的紧张心理

第一图书网, tushu007.com

十一、如何缓解高考压力
十二、如何调适高考成功后的心理
十三、怎样调适高考落榜的心理
……
第四章 职场及人际交往中的心理调适
第五章 让心灵沐浴阳光
第六章　扫除心中的阴霾
第七章　如何应对情绪危机
第八章　如何评估自己的心理健康状况
第九章　如何进行心理自助

章节摘录

版权页：十四、网络成瘾这几年来，我们国家的电子信息科学发展很快，网络已以一种热不可当的势头走进我们的生活。
上网也已成为一种时尚，一种生活，一种品位。
网吧到处都有，网络撒下天罗地网，网住了人们的时间，网住了人们的精力，甚至网住了人们的情感，叫人欲罢不能，于是“网络成瘾”这种心理疾病也就应运而生。
那么什么是网络成瘾呢？
网络成瘾，简称网瘾，是指上网者对互联网过度沉迷，以致影响了其正常的生活、学习、工作和社会关系的不良上网习惯。
这个定义包括三方面的内容。
1.网络成瘾的主体，即上网者对互联网过度沉迷，是上网者主观的、自发的、不受他人压迫的。
“沉迷”有别于“依赖”和“反复过度使用”，它体现了四重含义：①是上网者个人的纯自觉行为；②上网者在网络中获得精神快感；③上网者在网络中已缺乏理智，自控能力很低；④严重程度较重。
“依赖”和“反复过度使用”可以是受他人压力而进行的，假设上网者每次被要求写报告时，总习惯性地要上网查找相关范文，如果不能查找或查找不到就写不出来，这就是他对互联网产生依赖，但不能说他是网瘾；他为了完成工作加班加点反复过度使用互联网查找资料，也不能说他是网瘾，他不是自愿的、自觉的，他也没有从中获得精神快感。
2.上网者对互联网的过度沉迷已经产生了负面影响。
产生负面影响的主要原因在于上网者在网络中已缺乏理智，自控能力很低，造成了对生活、学习、工作的消极，对社会关系的冷淡，如果上网者对互联网的沉迷没有产生负面影响，说明他虽然十分迷恋网络，但还能自我分辨和自我约束，因此不能认定他是网瘾。
3.明确了网瘾的属性，是一种习惯，而不是一种病症。

编辑推荐

《心理保健专家谈》是由人民军医出版社出版的。

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