

<<如何培养健康心理>>

图书基本信息

书名：<<如何培养健康心理>>

13位ISBN编号：9787510030192

10位ISBN编号：7510030196

出版时间：2010-12

出版公司：世界图书出版公司

作者：《如何培养健康心理》编写组 编

页数：201

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>

<<如何培养健康心理>>

内容概要

《如何培养健康心理》集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友解决各种心理问题。

<<如何培养健康心理>>

书籍目录

心理健康理论篇
认识心理的实质
保持心理健康
青少年心理发展的动力
青少年心理发展的年龄特征与个别差异
青少年观察能力的发展
青少年记忆能力的发展
青少年思维能力发展的特点
青少年智力品质的发展
青少年想象能力的发展
青少年学生的学习兴趣
心理健康问题篇
什么是心理失常与心理正常?
如何区分失常心理与正常心理?
心理疾病是怎样产生的?
心理疾病的三个发展阶段是什么?
怎样正确对待心理疾病?
如何消除心理疲劳?
幻觉、错觉和空想的区分是什么?
什么叫做“观念固执”?
你神经衰弱吗?
失眠的原因、种类和对策人为什么要睡眠?
人为什么会做恶梦?
为何伍子胥一夜之间须发皆白?
为什么有的人暴躁易怒?
为什么有的人感情脆弱?
什么是心理“补偿作用”?
为什么有些人会自寻烦恼?
为什么有的人情感淡漠?
为什么会产生自卑感?
怎样消除惧怕心理?
“抗拒心理”与“攻击行为”是怎么回事?
“双重人格”是怎么回事?
你属于哪种性格类型?
心理健康人格篇
偏执型人格障碍
分裂型人格障碍
反社会型人格障碍
回避型人格障碍
依赖型人格障碍
自恋型人格障碍
心理健康方法篇
简述心理疗法
“冥想放松”心理疗法
“大脑训练”心理疗法

<<如何培养健康心理>>

“心理疏导”心理疗法

“运动健康”心理疗法

“生物反馈”心理疗法

“系统脱敏”心理疗法

“格式塔”心理疗法

“大笑”心理疗法

“色彩”心理疗法

“气味”心理疗法

心理健康维护篇

青少年心理健康的标准与维护

心理平衡与心理养生

抑郁危害身心健康

保持心理健康

克服嫉妒心理

防范自杀心理

<<如何培养健康心理>>

章节摘录

版权页：心理健康理论篇认识心理的实质顾名思义，心理学是通过研究心理现象来揭示人的心理活动规律的科学。

心理现象对人们来说并不陌生，它的组成是多种多样的，相互之间的关系也非常复杂。

那么怎样理解人的心理现象呢？

对心理现象唯一能够正确阐明的是辩证唯物主义。

按照辩证唯物主义的观点，心理现象是脑的机能，是客观现象的反映。

人的心理在社会实践活动中发生、发展，又反作用于实践。

简言之，人的心理是人脑对客观现实的能动反映。

一、心理是脑的机能人脑是心理活动的器官，大脑皮质是信息的存储器和行为的调节器，心理是脑的机能。

没有脑，就没有心理活动，脑受了损伤，心理活动就要受到严重的破坏，即使有完好的耳目的人也可以变成全聋、全瞎、全哑，或者丧失随意活动能力。

心理疾病，或精神病患者也来自脑的机能的障碍，一旦脑的活动恢复正常，心理活动也会随之改善。

可见，心理活动与脑是直接联系的。

正如列宁所说的：“心理的东西、意识等等是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做‘人脑’的这样一个特别复杂的物质的机能。

”人脑是一个非常复杂的物质，它是神经系统的中枢部位。

所谓脑，包括小脑、延脑、脑桥、中脑、间脑和大脑两半球等部分，重约1400克。

中枢神经系统的最高部位是大脑两半球，大脑表面的一层，有许多皱褶。

<<如何培养健康心理>>

编辑推荐

《如何培养健康心理》：走出心理困境，活出健康人生。

<<如何培养健康心理>>

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>