

<<心理学与健康生活>>

图书基本信息

书名：<<心理学与健康生活>>

13位ISBN编号：9787513508964

10位ISBN编号：7513508968

出版时间：2011-6

出版时间：外语教学与研究出版社

作者：周志高

页数：290

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>

<<心理学与健康生活>>

内容概要

我们总是习惯将改变寄托于未来，而事实上，任何有意义的变化都是从现在开始，心理健康亦如此。

《心理学与健康生活》旨在剖析当下社会生活中常见的一些心理问题，涉及学习、情绪、人格、睡眠、爱情、人际交往等生活的方方面面，试图帮您找到实现身心健康的指路灯。

在章节顺序上《心理学与健康生活》作了精心设计，每一章都自成一体，你不必按照顺序阅读，就可以轻松地选择和学习自己感兴趣的内容。

由夏海鹰等主编的《心理学与健康生活》不仅可以作为高等院校公共通识课及素质拓展课的教材，还可以作为各类心理学培训的参考用书，更可以作为热爱心理学或者想从心理层面清晰解读幸福生活的广大读者的普及性读本。

<<心理学与健康生活>>

书籍目录

绪论

1 失眠与健康：优质生活和心理学

章首引语

1.1 社会剧变：我们的未来确定吗

环境变化

科技发展

文化更新

1.2 健康生活：谁的领域

1.3 心理健康：标准是什么

中国传统文化中所体现的心理健康标准

现当代中西方关于心理健康标准的一些观点

阅读材料

《症状自评量表SCL-90》

2 生活在矛盾和不安中：我们如何掌控自己的生活

章首引语

2.1 成长的烦恼：个人自由的模糊性

我将成为一个什么样的人

自由与孤独

2.2 压力：动力还是阻力

压力是什么

压力和健康相关吗

压力的应对：我们能做些什么

2.3 悲观与乐观：选择不同而已

.....

3 学习的秘密：如果可以过目不忘

4 情绪：你本来可以快乐一点

5 人格：为什么你与众不同

6 爱与性：真爱在哪里

7 和谐人际：健康生活的基本条件

8 睡眠与健康：一个引人关注的问题

9 心理健康：我可不可以自己做到

10 心理疾病：需要专业医务工作者的参与

<<心理学与健康生活>>

编辑推荐

你会在生活的压力下无所适从吗？

你正在遭受心理疾病的困扰吗？

你的微笑越来越少吗？

你的天空越来越暗吗？

你的生活品质受到心理不健康的侵蚀吗？

.....你想走出灰色地带，远离自卑、抑郁、恐惧、愤怒等不良心理问题吗？

你需要如何清楚了解“健康”的另一面，重新审视自己的心理状态，拥有真正健康的生活呢？

由夏海鹰等主编的《心理学与健康生活》旨在剖析当下社会生活中常见的一些心理问题，涉及学习、情绪、人格、睡眠、爱情、人际交往等生活的方方面面，试图帮您找到实现身心健康的指路灯。

<<心理学与健康生活>>

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>