

<<握住心理健康的钥匙>>

图书基本信息

书名：<<握住心理健康的钥匙>>

13位ISBN编号：9787536451070

10位ISBN编号：7536451075

出版时间：2002-11-01

出版时间：四川科学技术出版社

作者：吴薇莉 主编

页数：274

字数：190000

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>

## <<握住心理健康的钥匙>>

### 内容概要

为何“芝麻开门”后得到的不是幸福与快乐而是疲惫与沉重?因为奔忙中,我们失落了一把开启心灵之门的钥匙。

某一天,当你发现自己面对尘封已久,甚至锁已锈蚀的心灵时,该从何处找回这把心理健康的钥匙?

忙碌中,你不妨将这本书作为一个报警器,提醒自己时时模一摸心灵健康的钥匙是否仍在兜里,握在手上。

祝愿每一位朋友能握住你健康的钥匙,幸福、快乐地享受生活,而不仅仅是活着。

## <<握住心理健康的钥匙>>

### 书籍目录

#### 第一篇 健康与健康心理概观

##### 一、何谓健康和心理健康?

无病 = 健康吗?

没有烦恼 = 心理健康吗?

##### 二、判断心理健康的原则

为什么人们时同性恋持不同评价和接纳态度?——和谐性原则

为什么别人认为他行为怪异?——统一性原则

为什么同事不敢与他交往?——稳定性原则

她为什么自杀?——适应性原则

##### 三、判断心理健康的标准

健康心理的基础是什么?

标准一：智力正常与智力的恰当利用

为什么他的生活没有生机?

标准二：自我认知完善

徐迟之死带来的思考

标准三：与环境保持良好接触，建立良好的人际关系

心理健康就是要控制自己的情绪吗?

标准四：适度地表达自己的情绪

少年老成与老天真心理是否健康?

标准五：心理与行为符合其年龄的心理特点

从一个人的品格可以看出他的心理是否健康吗?

标准六：个人需要的满足以社会道德规范为前提

#### 第二篇 群体心理与健康

##### 一、青少年心理健康

你了解自己吗?

你喜欢自己吗?

学着去喜欢自己吧!

你怎样看待学习?

你的期望是否过高?

正确认识分数

友谊是人的基本需要吗?

怎样正确对待“早恋”?

做个快乐的中学生

##### 二、中老年心理健康

##### 三、职业女性心理健康

##### 四、家庭妇女心理健康

##### 五、下岗职工心理健康

#### 第三篇 人际关系与心理健康

#### 第四篇 个性与心理健康

#### 第五篇 不良生活方式与心理健康

#### 第六篇 休闲方式与心理健康

#### 第七篇 应激与心理健康

<<握住心理健康的钥匙>>

第八篇 情绪与心理健康

第九篇 心理健康日常维护方法

<<握住心理健康的钥匙>>

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>