

<<实用心理自我疗法>>

图书基本信息

书名：<<实用心理自我疗法>>

13位ISBN编号：9787561709801

10位ISBN编号：7561709803

出版时间：1994-12

出版时间：华东师范大学出版社

作者：张源侠 等编著

页数：382

字数：275000

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>

## <<实用心理自我疗法>>

### 内容概要

从心理动力学的观点来看，疾病的起因是特别重要的。

有些心理疾病只要搞清了病因，病症便迎刃而解了。

有些疾病，如头痛、失眠、哮喘、高血压、腹泻、心脏病等，吃药效果不佳，病情往往随患者的心境状况发生波动，这说明有很多的心理因素在背后作怪。

这种疾病被称为心身疾病。

心理疾病绝查多数都有病因，只要找到病因按书中介绍的方法进行自我调节或进行心理治疗就会收到很好的效果。

对于疑难未决但症状不甚严重的病症，本书虽然没有列出有针对性的治疗方案，但也为你提供了解决问题的方便之门。

在每一种病症的分析中，我们都介绍了当今世界上最著名的几种变态心理学理论，一般的病症都可以采用这些心理学理论进行自我分析，这是一种有效的方法。

当然，对于疑难重症，尤其是强度特强或特弱、性质超出常规的病症，最好快上医院，以免贻误治疗，造成终生遗憾。

<<实用心理自我疗法>>

书籍目录

第一篇 恋爱与婚姻问题 1.男女交往恐惧症 2.不愿恋爱的人 3.恋爱癖 4.单相思 5.失恋 6.夫妻连锁式冲突 7.夫妻隐型冲突 8.夫妻激惹式冲突 9.夫妻危机式冲突 10.受虐待的妻子 11.离婚  
第二篇 社会适应与不良习惯 1.灰姑娘情结 2.如何摆脱无聊的心情 3.如何消除压抑感 4.如何制怒 5.如何提高学习效率 6.戒酒 7.戒烟 8.戒毒 9.防止自杀  
第三篇 人格障碍 1.戏剧型人格 2.自恋型人格 3.依赖型人格 4.逃避型人格 5.强迫型人格 6.偏执型人格 7.临界型人格 8.分裂型人格  
第四篇 性心理障碍 1.心因性阳痿 2.早泄 3.性感缺乏 4.同性恋 5.其他性变态行为  
第五篇 心身疾病 1.补牙过敏症 2.心脏神经症 3.肥胖症 4.支气管哮喘 5.老年失眠症 .....  
第六篇 神经官能症  
第七篇 精神病参考文献

<<实用心理自我疗法>>

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>