

图书基本信息

书名：<<学会自我心理调节/青少年安全健康自我保护丛书>>

13位ISBN编号：9787811416114

10位ISBN编号：7811416115

出版时间：2012-02-01

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：谢蒂 编

页数：154

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

活得从容，尽心体验 现代社会生活节奏的加快、竞争的加剧，使不少人在努力追求独立和成功的过程中，难以保持从容的心态，常常感到焦虑、抑郁、紧张和困惑。沉重的学习和工作负担让人越来越觉得无可适从，而这种压力导致的心理疾病在青少年中体现得尤为明显。

在今天，似乎人人都想成为天生的“ 管理者 ”，致力于对时间、对自己学业或者事业的管理。从某种意义而言，管理会将人们带入高效而顺畅的有序状态，它是获取成功的有效手段。同样，作为生命的个体，对自己进行“ 健康管理 ” 也尤为重要，但这却为大多数人所疏忽。尽管“ 为健康投资 ” 已成为一个时髦的词汇，可人们过多地关注身体的健康，却不知如何关爱自己的心理健康。

现代人，尤其是青少年，亟须简单、有效、速成的自我“ 管理 ” 法——在大多数情况下，青少年朋友们可以自疗心伤，即通过自我心理调适，解决自身存在的心理问题。

调适，即调整与适应。

适应即顺应，其实质是人们为了生存而与环境之间发生的一系列调节活动，而调整则是实现这一目标的手段和技巧。

本书就是一本教青少年朋友如何调试自我的心理手册。

置身于纷繁复杂的大千世界，心理条件还不够成熟的青少年们时刻面临着环境的考验：由于心理防御失当，人格障碍、心理异常及病态心理困扰着他们；由于无法调整好社交心理，造成人际关系不良、社交障碍；由于无法适应学习压力，在竞争面前不知所措；由于无法把握情感的脉搏，导致陷入早恋、单恋的僵局。

此外，日常生活中的突发事件及青少年年龄段特有的心理危机也常常令其无所适从……可以说，我们教导青少年朋友不断进行心理调整的目的，就是为了使他们由此获得心理平衡，增强心理承受力，从而保持健康的精神状态和良好的社会适应能力。

在本书阅读过程中，你会发现，进行自我心理调整并不是一件力不能及的事情——你只需换个角度，改变一下对待生活的态度，生活本身就会热烈地回应你。

通过书中的自测，你可以了解自己的心理趋向，以便及早地发现不健康的心理信号。

书中除简要地介绍了常见心理疾病的一般特征和调适方法外，尤为注重对青少年日常生活中容易出现的不良情绪、不良心态及特定环境下的心理状态进行调整，并针对不同的心理状况提出了多种自我心理调节术，旨在使青少年朋友轻松地掌握对自身心理问题的解决之道，是一本百分百的心理调整完全指南手册。

……

## 内容概要

《青少年安全健康自我保护丛书：学会自我心理调解》内容丰富，语言简明扼要，可操作性很强。作为一本青少年安全健康自我保护书，可以让广大青少年读者了解如何应对灾难，并且积极进行自救和救助他人的种种策略，增加其面对灾难的信心和勇气，从而保护好自己和他人的生命。

书籍目录

第一章 拥有积极心态。

保持心理健康编一本自己的心理词典积极心态词典培养积极心态拥有生存的大智慧关于心理健康心理健康新10项标准心理不健康的主要表现令你自毁的11种心理陷阱健康心理的“营养素”调节“现代心理病”可以通过心理咨询解决的问题学做自己的“心理医生”心理自我调节法第二章 人格障碍、心理异常的自我调适关于人格障碍偏执型人格障碍分裂型人格障碍反社会型人格障碍攻击型人格障碍癡症型人格障碍强迫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关于心理异常神经衰弱焦虑症抑郁症恐惧症强迫症自测：艾森克关于情绪稳定性的测试第三章 病态心理、不良嗜好的自我调适关于病态心理自私心理贪婪心理吝啬心理空虚心理压抑心理迷信心理自卑心理虚荣心理嫉妒心理浮躁心理易怒心理自我封闭心理病态怀旧心理定势错位关于不良嗜好与怪癖洁癖开灯睡眠癖第四章 不良情绪、不良心态的自我调适关于不良情绪和不良心态失望情绪紧张情绪不满情绪烦闷情绪怨恨情绪悲观情绪懊丧情绪急躁情绪完美心态“饱和”心态“不公平”心态孤独心态“自我中心”心态“不合群”心态猜疑心态害羞心态优柔寡断心态吹毛求疵心态马虎心态轻浮造作心态强迫空想心态自测：人际关系障碍的心理测验第五章 青少年的自我心理调适青少年心理健康及其标准青春期心理调适的总体原则青少年性心理青少年恋爱心理青少年挫折心理青少年逆反心理癡症社交恐惧症考试焦虑症高考啦理调适优秀学生心理综合征大学生求职心理青年成才心理自杀心理自测：青春期的心理转折测试自测：判断你的成功倾向第六章 日常生活中的自我心理调适压力与紧张状态下的自我心理调适心理疲劳的自我调适自测：你的生活节奏是否正常灾后心理调适应急时的心理调适疼痛时的心理调适城市拥挤综合征及心理调适节日心理病及心理调适季节心理调适IAD-网瘾综合征其他相关痴迷网络现象附录 最具实用性的心理疗法音乐疗法星座音乐疗法治疗心理障碍的运动疗法挫折、压力、紧张状态下的5种行为疗法静坐健脑法失眠症的催眠疗法培养幽默乐观情绪的游戏

章节摘录

2. 对社会持有偏见。

偏见是一种心理定势和社会心理刻板印象。

认识上极端保守,对新生的事物看不惯,崇尚传统尤其反对任何形式的变革。

3. 回避现实。

病态怀旧者,不满现状,又无能为力。

大多采取回避现实的态度,怀疑与否定一切,常常是社会变革的反对者,也是现实生活的不适应者。

4. 普遍性与差异性。

病态怀旧存在于各个年龄阶段,但表现形式有所不同。

儿童的怀旧,多见于人格滞留,虽说已到了上学的年龄,但仍依恋母亲的怀抱和摇篮,渴望处处得到父母的保护,缺乏主动性与独立性;青少年的怀旧大多因为生活环境的急剧变化,他们本可以享受更多的自由,又对这突如其来的自由感到恐惧与不安;中老年怀旧则是回避现实,对社会存在偏见,不合时宜。

调适 积极参与现实生活。

如认真地读书、看报,了解并接受新生事物,顺应时代潮流,不能老是站在原地思考问题。

寻找最佳结合点。

如果对新事物 立刻接受有困难,可以在新旧事物之间寻找一个突破口。

发挥正常怀旧心理的积极功能。

正常的怀旧有一种寻找安静、维持心灵平和、返璞归真的积极功能。

这方面的功能多一些,病态的、消极的心态就会减少。

因此,也不应对怀旧行为一概反对,正常的怀旧还是要提倡的。

定势错位 “定势”又叫做“心向”,即由一定的心理活动所形成的准备状态,影响或决定同类后继心理活动的趋势或形成的现象。

例如人们可以根据以往生活的经验定势,较好地进行常规的学习与工作。

但是有些人却在社会生活中表现出另外一种心向,即对已经是很熟悉的情况或人反而变得很不熟悉了。

这种情况我们称之为“定势错位”,它是一种病态社会心理现象。

.....

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>