

《我还是觉得我有病》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307128033

丛书名：心理健康学助丛书

编辑推荐

武汉大学权威心理咨询专家担纲编写力作！中国首套心理自助丛书！带你走出无病找病的心理怪圈！周婧编著的《我还是觉得我有病》是“心理健康自助丛书”系列丛书中的一本，详细地论述了疑病的相关知识，讨论了疑病的各种表现形式以及所导致形成疑病的原因，疑病的心理防护，提供了疑病的心理调适，兼具实用性以及趣味性。

内容简介

《我还是觉得我有病》由周婧编著。

“老觉得自己有病”就是真病，别让心理的枷锁沉重了灵魂，释放压力，保持对自我和身体的正确认知，才能拥有健康的身体和心理。

疑病，不敢碰触心理自我的脆弱，而总觉得身体自我有病，这一心理状态常常被忽视。

《我还是觉得我有病》具体分析了疑病产生的原因和表现形式，提供了诊断和评估的标准，提出了疑病的心理防护与调试的方法。

目录

第一章 形形色色的疑病

- 一、“鲜活”的病痛
- 二、“逛医院”爱好者
- 三、危机后的怪相
- 四、信息背后的恐慌

第二章 疑病的诊断与评估

- 一、疑病倾向的表现
 - 二、疑病症及其诊断标准
 - 三、是生病还是其他
 - 四、疑病症评估量表
- 【测试】疑病倾向测试问卷
- 【测试】躯体感觉放大量表

【测试】放心量表

第三章 疑病症的意义第一章 形形色色的疑病 一、“鲜活”的病痛
二、“逛医院”爱好者 三、危机后的怪相 四、信息背后的恐慌第二章
疑病的诊断与评估 一、疑病倾向的表现 二、疑病症及其诊断标准 三、是生病还是其他
四、疑病症评估量表【测试】疑病倾向测试问卷【测试】躯体感觉放大量表
【测试】放心量表第三章 疑病症的意义 一、心理需求的“变相”满足
二、躯体症状的暗示意义第四章 疑病的产生 一、医源性因素 二、生物因素
三、社会文化因素 四、生活事件因素 五、家庭教养因素 六、人格因素 七、年龄因素
第五章 疑病的心理防护 一、营造好心情（一）坏情绪是出现疑病和疾病的根源
（二）好情绪的重要意义（三）看看自己的情绪气象台
【测试】你认识自己情绪的能力如何？【测试】你的情绪稳定吗？
【测试】情绪自我控制技能（四）获得好情绪的方法 二、保持良好心态
（一）不良心态有害健康（二）积极心态的重要意义（三）心态自我检查
【测试】你是乐观主义者还是悲观主义者？【测试】生活满意度评定量表（LSR）
（四）塑造好心态第六章 疑病的心理调适 一、解开心结，消除疑虑
二、自我暗示，放松疗法 三、改变观念，认知疗法 四、顺其自然，森田疗法
（一）森田疗法的核心就是“顺其自然”与“为所当为”（二）森田疗法的实践
五、转移注意力，寻找新的兴奋点 六、满足需求，避免强化参考文献后记

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)