

《健康路线图——心里养生与健康》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564500436

丛书名：健康路线图

内容简介

本书将中医心理养生的思想与西方心理学的知识结合起来，阐述心理养生与健康。全书共分7章，第一章主要介绍中国古代心理学的思想及五态人。第二章主要介绍心理活动及过程。从心理活动的物质基础、心理过程、人格及应激等方面加以述说。第三章主要介绍心理咨询及心理保健的意义、原则及常用方法。第四章主要介绍常用的心理测验及心理测验过程中应注意的一些问题。第五章主要介绍健康心理与异常心理及中青年的心理特点。第六章主要介绍心理障碍及人格障碍。第七章对日常生活中关注的心理问题以问答的形式进行解答，同时结合汶川大地震的心理创伤问题做一些解答。

本书简明扼要、通俗易懂，对提高大众的心理健康水平具有积极意义，是一本科学性、实用性、可读性较强的科普读物。

目录

第一章 中国古代对心理学的认识

第一节 中医心理学简况

第二节 心理学与中医文化

一、“心”与“心理学”

二、中国文化心理学

三、“心理学”与“中国”

第三节 中医心理学的特点

一、整体性

二、传统性

三、实践性

第四节 中医对心理现象的认识

第五节 心理现象的传统描述

一、精、气、神

二、魂

三、魄

四、意志

五、思、虑、智

六、情志

七、欲

八、性

第六节 五脏与心理活动的关系

一、情志与脏腑的关系

二、神、魂、魄、意、志与脏腑的关系

三、感知与脏腑的关系

四、言语、行为动作与脏腑的关系

第七节 中医“五态人”气质分型

- 一、太阴之人
- 二、少阴之人
- 三、太阳之人
- 四、少阳之人
- 五、阴阳和平之人

第八节 中医“阴阳二十五人”气质分型

- 一、火型人
- 二、金型人
- 三、土型人
- 四、木型人
- 五、水型人

第九节 中医解梦

第十节 养心就是养生

第二章 心理活动与心理过程

第一节 心理活动的生理基础

第二节 心理过程

- 一、认识过程
- 二、情绪与情感
- 三、意志行为

第三节 人格

- 一、人格的概念
- 二、人格（个性）的特点
- 三、人格障碍

第四节 心理应激

- 一、应激的概念
- 二、应激与健康

.....

第三章 心理咨询和心理保健

第四章 心理测验与评估

第五章 心理健康与心理异常

第六章 心理障碍常见病症

第七章 心理保健150句

参考文献

在线试读部分章节

第一章 中国古代对心理学的认识

第一节 中医心理学简况

中医心理学的理论基础源于古代哲学，当时已形成了心理学的思想，秋春战国时期形成了一个完整的体系。以后，又经孙思邈、张子和、李时珍、叶天士等历代医家的阐发运用，世代相续而不衰。直至今今天仍然用“心主神明”的理论来解释复杂的心理现象。用“心”来表示人的智慧，人的心灵与精神世界。同时治疗心理疾病。概括起来有以下诸种理论。

形神合一论——中医学中的“形”与“神”是一个对立统一概念：“形”是指有形的物质，“神”是指自然界的规律。《内经》称“阴阳不测谓之神”。在人体：“神”用来说明复杂的生命活动及各种各样的生命现象，中医认为“神”不能脱离形体而独立存在，形神具备是人体生命的象征，形神分离就意味着死亡。

心主神明论——中医学认为“神”的一切活动都由“心”来主宰，称为“心主神明”。在中医学中“魂”、“魄”、“意”、“志”均属神的范围。“魂”是指在“神”的指挥下的一种快速反应，亦步亦趋的低层次的精神活动，常和睡梦有关。

“魄”是指与生俱来的一些本能活动和感觉功能。“意”和“志”则是指记忆力和记忆力的保存。

心神感知论——中医认为人体所有感知觉都由“心神”主导，并通过经络与感觉器官（目、耳、鼻、舌、身）相联系。

五脏情志论——是研究情志活动与脏腑关系的理论，“喜、怒、思、忧、恐”称之“五志”。七情五志是人类情感过程中所产生的不同情志变化。中医学认为情志活动是内脏功能的反应，是以脏腑为物质基础的，情志活动与五脏的关系为：肝在志为怒、心在志为喜、脾在志为思、肺在志为悲、肾在志为恐。当脏腑功能发生变化时，人的情志也相应发生变化，如肝气盛时人易怒、心气盛时人易喜、肺气盛时人易悲、肾气盛时人易惊恐等。

……

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)