

《健康要读心理学》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01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：9787802282315

内容简介

当你打开这本书，心灵的改变就已经开始——在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽渺的心理世界的面纱。在节奏越来越快的现代社会，人们越来越渴望认识最熟悉的陌生人——自己。

人性恶？人性善？思想来自何方？人类拥有自由意识吗？凡此种种，都是人类希望了解的。何谓美？何谓丑？幸福来自何方？你我能够主宰自己的生活吗？所有的疑问，都困扰着现实中的人们。什么是强大？什么是弱小？力量来自何方？平凡的人可以改变自己的命运和生活吗？一切的一切，都可以在自己的内心找到答案。

本套丛书是为非专业人士准备的心理学普及性系列读物，运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与个人健康、社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识，内容几乎涉及到了生活的所有层面，是一套难得的实用心理学好书。

这是为非专业人士准备的心理学普及性系列读物，运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与个人健康、社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识，内容几乎涉及到了生活的所有层面，是一本难得的实用心理学好书。

目录

第一章 现代医学模式下的健康观念

第1节 现代医学模式下的健康概念

医学模式的转变

现代医学模式下的健康概念

现代人身体健康的具体标准

便于自我监测的健康标准

关注亚健康

未来的保健新趋势

第2节 心理与身体的统一性

祖国医学的心身统一观

现代医学理论中的心身统一观

第3节 心身疾病及其防治

什么是心身疾病？

为什么会患心身疾病？

心身疾病的防治原则

心身疾病的治疗

心身疾病的预防

第二章 良好的情绪是健康的营养素

第1节 情绪与健康的关系

情绪影响健康的机理

情绪与健康的密切关系

第2节 保持健康情绪的方法

美国心理卫生协会的建议

常用的情绪调节法

第3节 健康的精神“营养素”

第4节 焦虑情绪的克服与调节

什么是焦虑？

引起焦虑的原因

焦虑的解除办法

第5节 紧张情绪的克服与调节

什么是精神紧张？

怎样解除紧张情绪

第6节 抑郁情绪的克服与调节

精神上的流行性感冒

抑郁的心态问题

情绪低落是抑郁症的核心特征

抑郁症的表现

为何会患上抑郁症？

哪些人常患抑郁症？

消除抑郁的方法

你能帮助患抑郁症的人

杜绝和预防抑郁症

第7节 厌倦情绪的克服与调节

厌倦情绪从何而来

不再厌倦的方法

第8节 神经衰弱症自我调节

神经衰弱的起因

神经衰弱的自救措施

第9节 癔症自我调节

癔症种种

癔症的表现

为什么会患癔症？

癔症的有效调节

对待癔症患者的注意事项

第三章 心理因素与常见疾病的预防、疗养和康复

第1节 心理因素影响人体健康和疾病的发生

第2节 由内心矛盾引起的躯体化障碍疾病

躯体化障碍的症状

躯体化障碍疾病诊断、鉴别的注意要点

躯体化障碍疾病的治疗方法

第3节 心理因素与冠心病

第4节 心理因素与癌症
第5节 心理因素与溃疡病
第6节 心理因素与头痛
第7节 心理因素与失眠
正确认识睡眠
别为失眠而苦恼
为什么会失眠？
怎样克服失眠？
第8节 心理因素与多梦、恶梦
第9节 心理因素与嗜睡
第10节 心理因素与胃肠神经症
胃肠神经症的症状
胃肠神经症的自我防治方法
第11节 心理因素与磨牙症
第12节 心理因素与慢性疼痛
与心理疾病有关的疼痛
控制疼痛的心理学方法
第四章 健康先健心——如何调节不良心理状态
第五章 饮食心理与健康
第六章 人际交往心理与健康
第七章 别让压力损害你的健康
第八章 健康与养生的心理处方
第九章 各种特定人群的心理调适
第十章 心理疾病的自我调适与治疗

在线试读部分章节

第二章 良好的情绪是健康的营养素

第3节 健康的精神“营养素”

有资料表明，当前引起各种疾病的原因中有百分之七八十与心理因素有关。其中主要由心理因素，特别是情绪因素引起的身心疾病患者已占总人口的1 / 10。这些人易患的疾病包括高血压、冠心病、胃病和十二指肠溃疡、某些皮肤病等等。由此可见，不良心理因素对健康的危害不亚于病菌，而良好心理因素对健康的作用则胜过保健品。

既然心理因素对人类健康如此重要，那么，人类重要的精神“营养素”有哪些呢？健康专家和心理专家把这些“营养素”归结为：

（一）爱心

首要的也是最为重要的精神“营养素”是爱。童年时代主要是父母之爱；少年时代增加了伙伴和师长之爱；青年时代情侣和夫妻间的爱情尤为重要；中年人社会责任重大，同事、亲朋和子女之爱十分重要；而老年人对子女和孙辈的爱在他们生命中占重要地位

。爱有十分丰富的内涵，如情爱、关怀、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助和支持等皆是。一个人如果长期得不到别人尤其是自己亲人的爱。心理上会出现不平衡，进而产生障碍或疾患。

许多研究证明，人在爱着和被爱时，体内免疫功能最重要的细胞处于最佳、最兴奋、最健康活泼的状态，以致病毒无法入侵。

（二）宣泄

第二种重要的精神“营养素”是宣泄心理负担。若长期得不到宣泄，会加重心理矛盾进而产生心理障碍。

在日常生活中，当人们感到心情压抑的时候。不妨向亲朋好友或心理医生倾诉，把埋在心中的郁闷和不快都说出来，这会使内心的痛苦减轻许多。因此有人提出：“倾诉”是医治心病的良方。

……

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)