

<<做自己的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生>>

13位ISBN编号：9787110065297

10位ISBN编号：7110065294

出版时间：2006-12

出版时间：科学普及出版社（中国科学技术出版社）

作者：李百珍，张晶晶 著

页数：232

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>

## <<做自己的心理医生>>

### 内容概要

《阳光少年心理成长之路》丛书是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际、介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。

希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……青少年朋友在阅读这套时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细长长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

## <<做自己的心理医生>>

### 书籍目录

一 心理健康与青少年成长 什么是心理健康 讲究心理卫生, 维护心理健康 心理健康教育促进青少年成长二 了解自己——青少年的心理发展与心理健康 青少年的生理发展 青少年的心理发展 青少年的心理矛盾三 精神分析——人是本能和过去的奴隶 无意识 本我、自我和超我 “酸葡萄”、“甜柠檬”效应 恋母情结 精神分析治疗原理——认识无意识的症结四 行为主义——人是刺激的反应者 把狗“教”成神经症 放松技术 系统脱敏法 厌恶疗法 模仿学习法 强化疗法 空椅子技术五 人本主义——人人是自己心灵的建筑师 做自己成长的主人——行动可以改变性格 成熟人的动机和目标——向前看 充分发挥潜能的人——具有“超动机”的人 确立目标——忍受痛苦, 奋斗不已 .....六 当事人中心疗法七 理性情绪疗法——人是自己情绪的主人八 青少年常见的心理问题九 青少年不良性格的矫正十 心理测试参考文献

## &lt;&lt;做自己的心理医生&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘一、心理健康与青少年成长 什么是心理健康 提起健康，青少年朋友会说，这谁不知道，吃得饱，睡得香，身体健壮没有病就算是健康了呗！其实这种说法是不够完全的。世界卫生组织把健康定义为：“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。

”这就是说，仅仅没有身体的缺陷和疾病还不能算做健康，现代社会不仅要求人们身体健康，还要心理健康，更要有较强的社会适应能力，才算健康——这就是现代健康的观念。那种认为身体健壮没有病就算是健康的观念是陈旧的、片面的观念。

青少年朋友知道了既要身体健康又要心理健康才算真正的健康。大家对身体健康还是熟悉的，但人的心理怎样才算是健康的呢？心理健康的标准又是什么？

这些都是青少年朋友需要了解的知识。

确定心理健康标准的依据很多，到目前为止没有哪一个标准能将“正常”和“异常”行为准确地区分开来，这说明确定心理健康的标准是不容易的。

围绕这个问题，许多专家、学者都提出了个人认为的心理健康的标准。

现代心理健康观念认为仅仅没有神经症和精神疾病是不够的。

一个人没有心理疾病，并不能证明他具有健康的人格。

现代心理健康观念认为：处于一般心理健康水平的人，只有向更高水平发展，其生活才能更充实，更幸福，更有价值。

根据许多学者的研究成果和自己的工作实践，笔者提出以下几条有关心理健康的标准。

1. 了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值 心理健康者首先有自知之明，对自己能力、性格中的优、缺点能够作客观的、恰当的自我评价，既不自傲，又不自卑。

能够自己确定切合实际的生活目标和理想，不提出苛刻的期望与要求，因而对自己总是满意的。

同时能努力发挥自己的智力和道德潜能，对自己的不足能泰然处之。

一个心理不健康的人则缺乏自知之明，或自傲，或自卑。

由于所定的目标和理想超越现实，或者对自己要求十全十美又达不到，为此总是自责、自怨、自卑，使自己心理永远无法平衡，因而常面临心理危机。

2. 正视现实，接纳他人 心理健康者能够面对并正视现实而不逃避现实，对周围事物和环境有客观的认识和评价，对生活、工作中的困难能妥善处理。

心理不健康的人往往以幻想代替现实而不敢面对现实，或抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，无法适应现实。

心理健康者乐于与人交往，接受并悦纳他人，也能为他人所理解，人际关系和谐。

与人相处时，积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等)。

因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

一个心理不健康的人，总是游离于集体，与周围人格格不入。

3. 能协调、控制情绪。

心境良好 心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势，他们虽然因为挫折和不幸也会有悲、忧、怒等等消极的情绪体验，但不会长期处于消极、悲观的体验之中，更不会在严重地打击下轻生。

同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要，对于自己能得到的感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

4. 有积极向上、现实的人生目标 心理健康者能自觉驾驭自己的生活，即使在挫折的境遇中，仍能坚持不懈地努力从事有意义的事业，遵守社会公德。

心理不健康者或者因失去生活目标、生活意义而郁闷不乐，或者因为理想的生活目标超越现实，为自

<<做自己的心理医生>>

己能力所不及，为达不到目标而心烦意乱、焦虑不安。

5. 对社会有责任心 心理健康者热爱并自觉专注于自己的工作、学习、事业，因而工作是有成效的，并且在工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

P2-4

## <<做自己的心理医生>>

### 编辑推荐

维护年轻一代的心理健康是当代社会热门课题，是促进青少年心理健康成长的有力保证。

《做自己的心理医生1-3》介绍了现代健康观念，通俗地介绍心理分析、行为主义、人本主义心理卫生的观点和相应的咨询方法。

帮助青少年了解心理障碍的临床表现及其自我预防、矫治的措施、方法，预防减少心理障碍；提高其心理素质，充分发挥潜能，人格健全成长。

本书理论联系实际，将抽象的理论融入许多生动的故事和实际案例之中，深入浅出，浅显易懂。

青少年朋友们，你们在阅读这本书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉快的心态中，细水长流地慢慢品读这本书，学会做自己成长的主人。

《做自己的心理医生》是《阳光少年心理成长之路》系列丛书中的一本。

《阳光少年心理成长之路》系列丛书开创了青少年心理自助的先河。

本丛书目前共有8册，它们分别从积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的教育以及心理卫生的维护和心理障碍的预防及初步矫正等角度向青少年朋友展示了心理成长之路。

在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强……

《阳光少年心理成长之路》经过再版和重印已累计发行8万多册，曾获“中国科学技术协会科普专项资助”，是全国各图书馆争相订购的好图书，其中《完善自我——积极自我意识的培养》入选“农家书屋”工程500种常备图书。

本丛书品种在不断扩充，内容在不断丰富和完善，不仅面向青少年，而且为家长们策划了几本好书。即将出版的《呵护孩子的心灵》、《做孩子的心理医生》、《与孩子共同成长》就是为家长们服务的。

<<做自己的心理医生>>

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>