

图书基本信息

书名：<<构筑起心灵的防火墙-心理压力调适技巧>>

13位ISBN编号：9787117133845

10位ISBN编号：7117133848

出版时间：2010-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：张理义 编

页数：226

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

1992年，当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

近几十年来，随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时，也带来了新的矛盾、冲突和压力，使人们产生了更多突出的心理和行为问题。

究其原因，既有不得已的客观因素，更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。

社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作，特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验，他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后，又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题，组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂，形成了这套很有实际效用的科普作品。

内容概要

生活中，因不可预测的自然灾害、重大疾病、金融危机，以及突发事件，如车祸、家庭破裂、下岗等对人们的精神有很大的打击和影响的事件都会对人们的精神产生重大的影响，甚至使人在没有思想准备的情况下，无法接受现实生活的打击，从而精神不振甚至崩溃。

本书就是要帮助人们具备应对危机的心理素质和调节能力，掌握有关应激的科普知识，各类应激的正常反应和表现特点，应对方法和自我调节方式、特别是如何进行自我心理调节的基本知识和技能，以及帮助友人渡过心理危机的方法与措施，内容简单、易学、有效。

旨在降低应激所产生的危害，减轻人们心中的痛苦、从而走出困境。

提高人们的心理素质和生活质量。

作者简介

张理义，现任全军心理疾病防治中心主任，全军医学心理学专业委员会主任委员，江苏常州市解放军第一〇二医院副院长，主任医师，第二军医大学、江苏大学及徐州医学院硕士生导师。

兼任国际华人医学家心理学家联合会(IACMSP)专业委员、国家卫生部心理卫生咨询专家、中

书籍目录

第一篇 拨亮心中的灯 1.阳光下必有阴影——认识你我心中的自卑 2.奇迹来源于你的相信 3.充实你自己 4.在工作中感受轻松 5.小故事时间

第二篇 乐观面对挫折 1.如何保持乐观 2.怎样保持心理平衡 3.如何减轻生活中的压力 4.如何处理生活中的烦恼 5.怎样战胜挫折 6.勇把挫折当动力 7.为什么人生也需要“晴天霹雳” 8.挫折是一笔财富

第三篇 如何应对情绪危机 1.如何保持良好心境 2.如何保持良好的情绪 3.长期不良的情绪对健康有何影响 4.如何疏泄不良情绪 5.如何摆脱紧张情绪 6.如何消除敌对情绪 7.如何应对愤怒的产生 8.战胜孤独有何技巧 9.抑郁症有哪些表现 10.为什么会得抑郁症 11.哪些人易患抑郁症 12.如何早期识别轻性抑郁症 13.怎样自我检测抑郁症 14.走出抑郁有窍门 15.抑郁症患者如何“自救” 16.抑郁症自杀风险的评估 17.怎样预防抑郁患者自杀

第四篇 如何正确评估自己的心理状况 1.你有自卑感吗 2.你的思维方式是积极的吗 3.你的心理承受力有多大 4.你的心理适应力有多强 5.测测你的心理自我调节能力 6.如何及时了解压力的警示信号 7.心理压力如何评估 8.职业压力的自我评估 9.身心健康怎样自我评估 10.心理健康如何自我评估 11.如何进行应对方式评估 12.适应性障碍如何自我评估 13.健康行为如何测评 14.亚健康状态如何自测 15.怎样评定社会支持

第五篇 如何进行心理自助 1.如何进行心理超脱治疗 2.如何进行心理技能的训练 3.如何用睡眠减压 4.呼吸减压 5.积极遐想自我减压 6.如何巧用运动改善心情 7.放松训练法 8.如何减少压力行为 9.怎样巧用自我催眠

第六篇 爱情与就业——写给大学生 1.什么是爱情 2.爱要几分才是美 3.相爱的人如何相处 4.爱情的保鲜期 5.择偶标准 6.如何走出失恋 7.考研还是就业 8.就业还是择业 9.如何应对面试焦虑

第七篇 日常生活中如何面对心理打击 1.羞怯心理应如何自我调适 2.如何克服社交恐惧 3.掌握交流技巧, 通导愉悦人生 4.怎样才能有好的人际关系 5.领你挖掘心灵的相容 6.考试也是对人生的挑战 7.考试前心理如何准备 8.考场上的紧张心理怎样调适 9.高考压力如何缓解 10.高考成功后的心理如何调适 11.高考落榜后心理怎样调适 12.什么叫网络成瘾 13.网络成瘾的原因 14.与网瘾说“再见” 15.青少年心理障碍如何自我调适 16.‘中年危机的自我调适 17.更年期抑郁症的特点是什么 18.如何度过老年期空巢综合征 19.老年抑郁症的特点是什么 20.老年丧偶的心理反应 21.丧偶后的心理调适 22.家庭压力的处理技巧 23.工作疲劳后如何自我调节 24.股民应如何面对“股市综合征” 25.下岗后如何进行自我心理调适

第八篇 压力与心理危机 1.什么是压力 2.心理压力对健康有什么影响 3.哪些因素可引起压力反应 4.压力可引起哪些心理反应 5.压力可引起哪些生理反应 6.心理危机的特点和常见心理危机 7.心理危机反应的影响因素和发展过程是怎样的 8.心理危机会引发哪些后果

第九篇 心理仓Ij伤后的自我调适 1.什么是急性应激障碍 2.我们的伤口真的痊愈了吗 3.你的心理防御真能保护自己吗 4.什么原因让他腹痛不止 5.处理创伤应注意什么 6.心理创伤后如何应对 7.心理创伤后如何借助资源重建阳光 8.小故事、大智慧——你比想象中更坚强 9.手术会引起哪些心理反应 10.是什么影响了患者手术之后的心理反应 11.外伤后有哪些常见的心理反应 12.外伤后如何进行心理康复 13.灾难后人群一般会出现哪些心身反应 14.灾难后未成年人会出现哪些心身反应 15.如何走出灾难带来的心理阴影 16.灾难救援人员应如何自我心理调适 17.如何克服突发公共卫生事件引起的心理恐慌 18.如何应对儿童遭受性侵害所致的心身损害 19.自杀的危险因素有哪些 20.教你认识那一双无形的“黑”手 21.如何走出对自杀意念的理解误区 22.自杀有哪些线索可循 23.怎样预防自杀

章节摘录

插图：就业还是择业，其实不应该是个问题。

因为对于大学生这样受过高等教育的人群，找到一份工作，其实不难。

造成问题的是供需不平衡。

沿海发达地区和大城市集中了过多的毕业生求职，而内地城市和中西部城市，需要大学生，但吸引不来大学生。

我们也不能简单责怪大学生们的求职心态，人都希望在一个起点更高一点，机会更多一些，生活条件更好一点的地方工作和生活。

所以，不管是就业还是择业，关键是心态问题。

就业者要把握现在，努力进取，在实践中锻炼自己，强大自己，那么，你离理想的距离也不会远！

而择业者，也要认识国情和现实，不能一味地盲目追求理想，并不是所有事都能一步到位，存在积累沉淀和爆发的过程！

在当代社会，找工作难早已是众所周知的事情，几乎只有很少一部分人能够只参加几次招聘会，或者投几次简历就能够找到称心如意的工作，绝大多数的人是在相当长的一段时间内，不停地奔波于大小招聘会，才能找到一个自己愿意做的工作，或者是暂时的向更高处跃起的跳台，这意味着你得不停地参加面试。

当你被通知参加面试时，自然会因为得到机会而兴奋并产生期盼，但也很可能随之会出现一种即将被彻底评价的担忧和不自信——“我能行吗？”

”、“我还没有作好准备呢！”

”、“万一竞争对手都比我优秀怎么办？”

”想一想觉得有很多事情要做：多了解一下面试单位的具体情况，揣测明天考官可能问哪些刁钻古怪的问题，咨询一下有过面试经验的人的心得体会；明天穿什么衣服合适，如何让自己从众多竞争对手中脱颖而出？

……有太多的准备要做，却有一种一头乱麻，毫无头绪，不知从何做起的慌乱感，于是光顾着焦虑和心慌了，什么也没有着手干，时间却一分一秒地逝去，这会导致你感到更加紧张焦虑。

编辑推荐

《构筑起心灵的防火墙:心理压力调适技巧》：你想拥有更加健康美丽的人生吗，你想做成功人士吗？你想拥有让人羡慕的心理健康吗？那么，来学习一些心理保健和调试方法吧。掌握心理调试的妙招，会让你的人生更轻松，让你的事业更辉煌！为什么不能考得更好——考生与家长的心理调适个性的自我评估与对策——健全的个性成就辉煌的人生让生活充满阳光——情绪困扰的防治与调适构筑起心灵的防火墙——心理压力调适技巧如何减轻工作压力——职业倦怠的防治与调适还有路可走——自杀与自伤的自救与调适如何回归正常生活——摆脱成瘾，重铸人生今夜不再无眠——睡眠问题的调适轻松社交成就人生——社交技巧的调适与提升如何“吃”出你的好体型——肥胖症、厌食症与贪食症的防治与调适

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>