

<<心理健康-一生快乐>>

图书基本信息

书名：<<心理健康-一生快乐>>

13位ISBN编号：9787537736152

10位ISBN编号：7537736154

出版时间：2010-4

出版时间：山西科技

作者：黄立坤//温跃春//王雪霏

页数：182

字数：127000

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

普及、实用型医学书籍，可以让更多的人了解医学常识，同时，也让人民大众掌握一些对疾病基本的诊断、治疗常识，在社区医生的帮助下，积极开展家庭病床，做到“小病在社区，大病上医院，康复回社区。

”非处方药的面世，也需要群众掌握更多的诊断常见小伤、小病的本领，能判断医生是否给自己正确、合理地使用了非处方药。

许多事实表明，在社区医生的指导下，如果病人的家属积极配合，并且具有相应的医学常识，病人疾病的康复会快得多。

近几十年来，医学科学的进展很快，新的诊疗方法不断出现，甚至对许多疾病的认识也发生了重大变化，诊断方法和治疗措施都有了新的进步，为医生写的书如汗牛充栋、比比皆是，但是能让老百姓读明白的医学书籍却并不多，何况还要让对医学外行的人也能照本宣科，就更少了。

<<心理健康-一生快乐>>

内容概要

1. 通俗化，叫每位读者感到在拉家常。
2. 大众化，是通俗易懂、由浅入深，图文并茂，群众喜欢读的图书。
3. 趣味化，小故事、小资料，叫读者趣味重生。
4. 易学化，一看就懂，一用就灵。
5. 实用性，学以致用，指导生活。
6. 针对性，是以生活中最常见的疾病为基础，读者最想知道的问题作回答。
7. 可读性，有初中文化水平的人就可以完全读懂。
8. 创见性，书中很多方法是作者从实际中反复应用，行之有效的精华。
9. 礼品性，该系列丛书作为礼品，是送健康最好礼物。
10. 品牌性，感谢您购买此书，我愿与您携手真诚和爱心共同走进健康。

<<心理健康-一生快乐>>

作者简介

黄立坤，是中央文明办、卫生部健康社区行全国巡讲专家，江苏电视总台健康顾问，美国加洲中医药大学博士研究生导师，现任山西省人民医院社区卫生服务指导中心副主任、副教授。

黄立坤2001年加入九三学社，是九三学社山西省委迎泽支社副主委，山西省健康教育与控烟协会副会长，山西医学会医疗事故鉴定委员会专家库成员，山西省社区卫生服务协会副秘书长、山西省优生优育协会常务理事。

<<心理健康-一生快乐>>

书籍目录

第一章 关注自己的心理健康

第一节 健康概念的演变

心理健康是健康的重要组成部分

健康主要包括3方面的内容

四个基石4方式

小资料一个心理健康的人至少应达到以下几点

一个曾经的实验

第二节 身边的抑郁症状

朋友是抑郁症

曹雪芹笔下的林黛玉究竟死于什么

很多名人的死都和抑郁有关

第三节 名人的死告诉我们

第四节 自杀和抑郁

抑郁症的患病率

小资料自杀的影响

被忽略的对话

一个多疑的人

小资料为什么身边有个人他就不紧张了呢?

心理健康应引起关注

第五节 情绪管理

正性情绪

负性情绪

情绪对人成败和健康的影响

情商的含义

情绪分类

调整思维

人生心理健康10句话

第六节 从“加法”的角度看自己的生活

多心的人注定活得辛苦

人,容易把眼睛盯住自己所失去的东西

弊导思维

一杯水的故事

学会放下压力

第七节 怎样理解健康与健康问题

用一把健康人群管理尺展示人群健康状况

1. 疾病预防

2. 人群的保健与养生

3. 什么是健康问题

4. 健康靠自己掌控

5. 会养生就不会得病

6. 养生的理念

7. 养生的方法

8. 如何认识自己的身体状态

9. 平和体质

阳虚体质——养护阳气

<<心理健康-一生快乐>>

阴虚体质——滋养阴液

气虚体质——健脾益气

湿热体质——清热利湿

痰湿体质——健脾除湿

第二章 塑造阳光心态

第三章 好心情工具送给你

第四章 活到老真好

第五章 心理健康的实质

第六章 心理健康——一生快乐

<<心理健康-一生快乐>>

章节摘录

插图：宋代著名文学家欧阳修有次外出，曾于一个小青年同行，小青年不认识欧阳修，指着路边的一颗死槐树做起诗来：“远看一枯树。

两个干枝丫。

”显然，这是一首十分平庸的打油诗，但欧阳修听了不仅没有挖苦半句，还笑眯眯的合手夸道：“好！

好！

如果能加上两句想必更好！

”青年问：“加哪两句？

”欧阳修回答：“春来苔是叶。

冬至雪作花。

”青年听了连连点头。

欧阳修的赞美和续诗，不仅把“山穷水尽”变成了“柳暗花明”，而且给了青年人无限的力量和信心。

正是因为这句赞美，那小青年矢志不移，从此深深地爱上了文学。

在人际传播中，赞美是一种对他人的肯定。

我在这近几年的巡讲和给大专院校代课的过程中常常有这样一种体会：如果能给学员适当的赞美，他们会特别注意维持自己良好的言行，而我们与他们的交往也会变得顺利许多。

在社区卫生管理中，赞美则是一种最好的激励。

如果别人公开夸你会穿衣服、会打扮，你每天上班就不能不注意穿着；称赞你敬业，你就会更加投入地工作。

愉快的结局与行为的重复如果一个行为总是紧跟着一个愉快的结局，那么任何人都将倾向于重复这个行为。

并形成习惯。

<<心理健康-一生快乐>>

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>