

<<幸福可以选择 成熟篇>>

图书基本信息

书名：<<幸福可以选择 成熟篇>>

13位ISBN编号：9787111114772

10位ISBN编号：7111114779

出版时间：2003-1

出版时间：机械工业出版社

作者：(美国)杰拉德·考利等著、毕崇毅译

页数：283

译者：杰拉德·考利

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>

<<幸福可以选择 成熟篇>>

内容概要

丰富的话题，涵盖每日生活——全面、真实；大量实例，揭示各种态度和心理——奇特、微妙 大量互动性的自测题，引导你发现自我——恍然大悟 “我的现状”专栏：从自我检测开始，认清自己；“思考一下”专栏：打开回忆之门，激发想像力；“我的目标”专栏：对未来充满憧憬；“××的故事”专栏：也许你就是故事的主角。

阅读完每章及全书之后，重做一遍“我的现状”并比较你的答案。

你会发现：也许你无法改变别人，但你是一个出色的人——你可以衡量自己的生活并选择另一条道路，幸福，是可以选择的。

《幸福可以选择》是一本适合大学学生，以及希望拓展自我意识、在生活各重要领域方面探索选择性的作者阅读。

本书涉及的主题包括选择个人化的学习方式；适应成年和自我管理的挑战；保持健康的身体和良好状态；管理个人压力；正确看待爱、亲密关系、性别角色以及性行为的重要意义；工作和休息；灵活地处理寂寞孤独；选择个人价值和意义及成长道路等内容。

当你想改变自己的生活时，本书就是你的选择！

不要生活在别人的期望之中，更不要生活在生活的期望之中，追寻自我内心的声音吧，你会惊奇地发现——原来我也可以选择生活！

20多年来，已有无数读者阅读过这本书，它不但能帮助你加深对生活的认识，也将为你提供众多的机会。

<<幸福可以选择 成熟篇>>

作者简介

杰拉德·考利是加利福尼亚州立大学福乐顿校区人类服务系的荣誉教授，以及罗姆林达大学咨询和家庭科学系的教授助理。

荣获南加州大学博士学位。

他是加州职业心理医生，拥有咨询业证书和美国职业心理学学会证书；是国内资格咨询师，美国心理协会会员（心理咨询），西部心理协

<<幸福可以选择 成熟篇>>

书籍目录

生活中的选择关于作者前言第1章 管理压力 我的现状 压力的来源 压力的影响 压力的破坏性反应 压力的建设性反应 时间管理 金钱管理 冥想 全神贯注 深度放松 瑜伽 按摩疗法 总结 我的目标第2章 爱 我的现状 爱使一切变得不同 关爱别人和被人关爱的障碍 这值得我付出爱吗？
学习爱自己、欣赏自己 虚假的爱和真正的爱 总结 我的目标第3章 人际关系 我的现状 亲密关系的种类 有意义的人际关系：个人观点 人际关系中的愤怒和冲突 处理交流障碍 分离和离婚 总结 我的目标第4章 成为你希望的女性和男性 我的现状 男性角色 女性角色 在严格的性别角色期望中进行选择 总结 我的目标第5章 性 我的现状 对性的误解 形成你自己的性的价值观 学习坦诚地讨论关于性问题 性和负罪感 学习享受感官体验和性体验 爱滋病：当代危机 其他性传播疾病 性虐待和性骚扰 总结 我的目标第6章 工作和休息第7章 孤独与独处第8章 死亡与失去第9章 人生的意义和价值.....

<<幸福可以选择 成熟篇>>

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>