

<<身边的心理学>>

图书基本信息

书名：<<身边的心理学>>

13位ISBN编号：9787111230984

10位ISBN编号：7111230981

出版时间：2008-1

出版时间：机械工业

作者：北师大辅仁应用心理发展中心 编

页数：274

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>

<<身边的心理学>>

内容概要

学习、恋爱、挫折、情绪、网络、人际交往、就业，是当代任何青年都要面对的七大主题。本书以青年心理健康成长为主线，针对其在以上七个方面存在的现实心理问题，从健康心理学的角度指导青年学生认识自我，将心理学知识转变为个人的实际能力，掌握心理调适的最佳方法。

掌握知识的脉络，争做时代的骄子，是我们每一个人的梦想——学习心理；爱情在我们每一个人的心中是圣土一片——爱情心理；面对挫折，有人奋起抗争，有人匍匐倒下，能够承受挫折，才是真正的勇士——挫折心理；选择什么样的心情，我们自己做主——情绪心理；我们不是机器的附属，而是机器的主人——网络心理；生活在芸芸众生之间，游走在规则 and 自由之间——人际交往心理；当羽翼丰满之际，我们还有什么理由让别人来安排我们自己的生活？

——生涯规划心理。

<<身边的心理学>>

作者简介

北师大辅仁应用心理发展中心正式成立于1998年，目前国内心理服务行业处于领先地位。几年来，中心与北京师范大学心理学院合作研发量表60余种，在全国各地的学校、企业、社会机构中得到广泛应用。

自主研发的测评软件，性能在同行业中处于领先地位，是各级学校进行学生

<<身边的心理学>>

书籍目录

序第1章 学习中的快乐密码 一个不等式和两个等式 如何让学习快乐起来 你会学习吗 学习的TPO管理 如何摆脱常见的学习困扰第2章 追寻健康爱情：恋爱心理 恋爱错觉和恋爱动机 恋爱中的心理 经营你的爱情 爱与性 当爱情鸟飞走时：面对失恋 恋爱VS婚姻 爱情是一把双刃剑第3章 善处逆境：挫折心理 了解挫折 产生挫折的原因 受挫后的行为反应 挫折与心态 如何增强耐挫力 挫折后的自我调适 心灵物语第4章 做情绪的主人：情绪管理 情绪是什么 情绪的脸谱 大学生的情绪特点 负面情绪的调适第5章 网络与心理健康 网络的特征 网络行为的心理分析 网络与学习 网络与人际交往 刺猬法则 网络与情感 网络与人格 都是网络惹的祸——面对网瘾 想说爱你不容易——面对网恋 网络犯罪第6章 没有人是孤岛：人际交往心理 人际关系概述 人际关系类型面面观 人际沟通的方式 人际交往的心理效应 如何进行有效沟通 健康人际关系的基本标志 人际交往中的不良心理 影响人际交往的因素 人际交往的原则第7章 职业生涯规划与就业心理 了解你的职业密码 了解职业社会 7项基本的职业素质 职业类型与人才素质 如何规划职业生涯 就业心理误区 就业心理自我调适参考文献

<<身边的心理学>>

章节摘录

第1章 学习中的快乐密码一个不等式和两个等式人与人之间，不存在笨与聪明的差别。学习好的同学并不代表他聪明，而学习不太好的同学也并不代表他笨，这主要是学习方法和自己的努力程度不同所致。

人的潜能是无穷尽的，每个人都有自己的过人之处，关键是怎样开发和利用。

永远都不要认为自己比别人笨，那样只会让自己更加消极、更加颓废。

要相信自己的潜能，给自己信心和勇气，那样才会有所作为。

潜能也就是人类原本具备却忘了使用的能力，这种能力我们称为“潜力”，也就是存在但未被开发与利用的能力。

维也纳大学康斯坦丁·梵。

艾克诺摩博士估算，人类的脑神经细胞数量约有1500亿个，脑神经细胞受到外部的刺激，会长出芽，再长成枝(神经元)，与其他脑细胞结合并相互联络，促使联络网发达，于是开启了资讯电路，然而人类有95%以上的神经元处于未使用状态，这些沉睡的神经元如果能被唤醒，几乎人人都可以变成“超人”。

潜意识如同一部万能的机器，任何愿望都可以办得到，但需要有人来驾驶它，而那个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入潜意识就可以了。

潜意识大师摩菲尔博士说过：“我们要不断地用充满希望与期待的话来与潜意识交谈，这样潜意识就会让你的生活状况变得更明朗，让你的希望和期待实现。

”只要你不去想负面的事情，多思考那些积极性、正面性、建设性的事情，你就可以左右你自己的命运。

无论是学习好与不好，聪明与否，大脑都是我们人类思维活动的司令部，掌管着一切的思维活动，因此正确地呵护大脑是非常必要的。

<<身边的心理学>>

编辑推荐

《青年心理健康读本》密切结合青年人，尤其是大学生在校生活中可能遇到的问题和情景，如学习、爱情心理、环境适应、自我认同、人际交往、情绪管理、职业生涯规划等，以培养青年人健康的个性品质为核心，用生动活泼的文字、具体形象的案例、科学的心理测试，把青年人引入一个心灵课堂，在进行科学分析的同时，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，指导青年人进行自我心理调适。

<<身边的心理学>>

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>