

<<悦纳自己>>

图书基本信息

书名：<<悦纳自己>>

13位ISBN编号：9787206052774

10位ISBN编号：7206052770

出版时间：2007-6

出版时间：吉林人民

作者：景跃军

页数：206

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>

<<悦纳自己>>

内容概要

悦纳自己的一切：从读《悦纳自己：一个女经济学博导的文化探求》的那一时刻起，请无条件地、全盘地接受你自己，不管是你的长相还是学识，不管是优点还是缺点。

设计自己的前途：在悦纳自己的前提下，设计你自己的人生之路，包括自己的人生终极目标、长期目标、短期目标和日常规划。

调适自己的情绪：为完成你的人生终极目标，调适自己的情绪、保持心理健康是必要条件。为达此目的，建立良好的人际关系是基础。

保健自己的身体：健康的身体是你事业成功和建立美满家庭，以及过幸福生活的必要条件。为保持你的身体健康，应该全方位地保健自己，包括合理的饮食、适当的锻炼。

梦析自己的内心：梦中的你比醒时的你更加真实，你的梦比你了解自己。通过释梦，你可以随时随地了解你自己的潜意识，在不求助别人的前提下，为自己脱烦解忧。

充实自己的常识：世界正以高速发展着，为适应新形势，就必须提高自己。你最好建立终生学习的理念，不断地充实自己，这样你将永远立于不败之地。

融合自己的世界：人是社会的人。要想在社会中生存并有所成就，你要融合自己于家庭、亲属、朋友，乃至整个社会。你要为他们，乃至整个社会奉献自己的一切。

归位自己的职业：你的一生应该有喜爱的职业。给自己从事各种职业的机会，在三百六十行中总会有你喜欢的。找到它，把你一生的大半精力投入其中，你的生命会因此而辉煌。

磨炼自己的意志：所有的伟人和名人都经历了挫折和痛苦的磨难，不经历痛苦的磨练就不能使自己成为完人。以他们为榜样来磨练自己的意志，你才能愉快地克服任何困难。

珍惜自己的时间：你的生命是由时间组成的，珍惜你的时间就是珍惜你的生命。珍惜自己更深层次的含义是要用“80/20定律”保持“要事第一”，如此，你将拥有整个世界。

情趣自己的爱好：无论你爱好什么都可以，但作为人你总得有所爱好。我以为，尽可能多地做自己喜欢做的事，或者尽可能多地和自己喜欢的人在一起，这就是情趣自己。

完善自己的人格：按照马斯洛的理论，人的欲望有五个层次，最高层次的欲望是自我实现。为了实现它，你应该具备某些素质，比如自信心、为他人奉献、养成好习惯等。

<<悦纳自己>>

作者简介

景跃军，女，经济学博士，教授，博士生导师，民革党员，本科毕业于吉林大学数学专业，博士毕业于同校世界经济专业。

现任吉林大学东北亚研究院人口、资源与环境研究所所长。

诞生于社会主义改造完成之际，如花岁月“土插队”吉林省两年半，成熟年纪“洋插队”美利坚四年整。

曾为第四届世界妇女代表大会代表，也参加了第23届世界人口科学大会。

1998年出版第一部反映陪读丈夫留美生涯的散文集《感受美国》（长春出版社）。

长期从事经济学、人口学、社会学科学研究，公开发表学术论文80余篇，代表性学术专著《区域经济理论与方法》（景跃军、王胜今著，吉林大学出版社，2001年），《战后美国产业结构演变及与欧盟比较研究》（景跃军著，吉林人民出版社，2006年），《人口·资源·环境与发展》（王胜今、景跃军著，吉林人民出版社，2006年）。

兼任吉林省人口学会常务理事，吉林省社会学会常务理事，民革中央孙中山研究会理事。

曾经作为吉林大学大学生心理咨询中心的兼职咨询教师，为吉林大学的本科生进行心理健康咨询及卡特尔心理测试，开设心理健康系列讲座。

<<悦纳自己>>

书籍目录

用心灵感悟自己[序]沿着心路的痕迹[自序]悦纳自己一、首选这个题目的理由二、怎样才能做到悦纳自己三、生存概率与生理规律的启示设计自己一、锁定生命的坐标二、目标和成功的关系三、确定自己的目标四、实现自己的目标调适自己一、健康的定义和心身疾病二、保持心理健康的建议三、做自己情绪的主人保健自己一、专家论健康二、人的健康影响因素三、增进健康长寿的建议梦析自己一、梦与心理及类型二、心理学家释梦经典三、自己及身边的梦例四、梦与发明创造五、记录梦和引导梦充实自己一、为什么要充实自己二、我眼里重要的学科背景知识三、找到最佳的学习方法四、怎样利用业余时间充实自己五、如何阅读及欣赏名著融合自己一、人的社会化二、非言语信息在交往中的重要性三、人际交往中的“间隔泡”和空间范围圈四、利他主义者是最后的赢家五、人际交往的心理保健作用归位自己一、职业游戏规则的变化二、世界发展的趋势三、未来职业选择的三大竞争战略四、找到自己擅长并喜爱的职业五、怎样做才能在未来职业竞技场上获胜六、明天你将在哪里上班磨练自己珍惜自己情趣自己完善自己附录1 天堂与地狱附录2 比男人多一分执著附录3 浓缩的母爱附录4 水面下的冰山、附录5 用心灵体味生活附录6 悦纳有感

<<悦纳自己>>

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>