

<<心理保健自助>>

图书基本信息

书名：<<心理保健自助>>

13位ISBN编号：9787209034357

10位ISBN编号：7209034358

出版时间：2004-4

出版时间：山东人民出版社

作者：孙世全

页数：226

字数：160000

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>

<<心理保健自助>>

内容概要

这是一本有关心理学知识用于解决当前社会最常见心理学问题的书。

本书选题恰当、正确，将心理学知识很好地结合了当前的社会心理问题。

本书文词简明，通俗易懂，观点明确，思路清晰；深入浅出，说理透彻。

社会上一些人常将心理学读物与政治思想教育读物混淆不清。

应当指出这两者在理论观点上、方法上、解决问题上都有着本质的不同。

政治思想教育遵循的理论观点是马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想以及宪法、党和政府制定的各项政策、法律等，所用的方法是灌输式、说教式、谈心式、调查研究式，所解决的问题是政治问题、政策问题、违法违纪等问题；而心理学读物所遵循的心理学五大主要理论，即Freud的精神分析理论、行为理论等问题。

<<心理保健自助>>

书籍目录

序一 树立正确的自我意识 认识自我的方法和途径 自信助你成功 打开心灵之门 孤独无处藏身 言谈举止不能没有主心骨 自傲心理必得落后之果 依赖心理如何改变 祛除怯场这块心病 砸碎自卑 清除人生路障 上台讲话不必那么紧张二 塑造健全的人格特征 性格的改变 关键在于你 培养兴趣要主次分明 逆反心理不可有 带粗的口头禅有损形象 心中装大事就不会对小事“较真” “小气量”盛不下“大快乐” 宽容待人少忧烦 “急性子”要学会克制 要有一个宽广胸怀 “神经过敏”者怎样“脱敏” 适当为自己减压 幽默是美化心理的良方 发牢骚宜乎适可而止 竞争要有好心态 别把“红肿之处”看成“艳若桃花” 她的“病”是没病找病 摆脱强迫动作的束缚三 培养坚忍的意志品质 处事应有主见 恒心者事竟成 浮躁心态要不得 怎样培养听课时的注意力 走出受挫的困境 关键时刻如何镇定自若 莫为挫折遮望眼 做强者须有强者之法 提高记忆需掌握方法 靠自己来战胜失眠 学会遗忘 顺其自然 有益健康四 保持健康的情绪情感五 提高良好的交往能力六 营造美满的恋爱婚姻后记

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>