第一图书网, tushu007.com

<<一生的心理学>>

图书基本信息

书名：<<一生的心理学>>

13位ISBN编号：9787500839309

10位ISBN编号：7500839308

出版时间：2007-10

出版时间：中国工人出版社

作者：福印

页数：241

字数：170000

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

内容概要

现代社会的人面临着各种各样的挑战，每个人或许都有心理的困惑，甚至心理疾病。
不同年龄阶段的人面临的问题又不同，这一些与生活息息相关的心理问题严重影响个人健康和家庭和谐。
　　不论你处于人生哪个阶段，生活中难免产生一些心理上的烦恼和忧愁，让你的快乐和幸福消失。
外在物质条件日益丰富的今天，如何保持一生良好的身心健康呢？
人生四季，四季人生。
本书以春、夏、秋、冬四季来对人生的各个阶段进行定位，并针对每个时期出现的心理问题提出相应的调适方法。
简单亲切的语言，常见的案例，让你科学拒绝“灰色”心理，创造优质的人生。

<<一生的心理学>>

书籍目录

序言：让心理学呵护你的一生 春天篇——初长成 Chapter 1 儿童的心理特征 婴儿期的心理特征 学龄前儿童的心理特征 Chapter 2 常见儿童心理问题 怎样才算好孩子：儿童心理健康的标准 幼儿教师的作用 好家长，慢慢来 不再无忧的童年——儿童抑郁症 儿童的攻击性行为 一个人玩：儿童人际交往障碍 爱发脾气的孩子 关注留守儿童的心理健康 儿童也有自卑心理 Chapter 3 青少年心理特征 “心理断乳期”青少年的心理特点 中学生的心理特点 Chapter 4 常见青少年心理问题 打老爸怎会理所当然 学会与人往 善待“早恋” Chapter 5 含苞待放的羞涩——青少年性意识 羞答答的变化——青少年性意识萌芽 无知的苦果——青少年性知识缺乏 性教育的途径 性教育对预防青少年性犯罪的作用 Chapter 6 学习并快乐着 心理学中的学习理论 记忆系统 让努力不白费 “笨鸟”先飞早入林——后进生的宣言 让学习有趣起来——摆脱厌学情绪 不让发挥“失常”——缓解考场焦虑夏天篇——成熟季节 Chapter 1 成年人的心理特征 亲密感的建立 离家的孤独感 男女对待离家的心理差异 建立家庭的需要 Chapter 2 工作——一生最重要的决定 选择你要终身之奉献的职业 自我协调克服压力 Chapter 3 做一个有魅力的人——人际关系心理学 心理因素 人际交往的心理原则 克服人际交往中的不良心理 人际交往中的技巧 Chapter 4 当火星男遇到金星女——恋爱中的心理学 健康的爱情心理 克服不健康的爱情心理 爱情的发生阶段 从深度心理学角度看爱情发生 爱情的选择——择偶心理 性欲——爱情的原动力 如何控制性冲动 最甜还是最涩——初恋 美丽的误会——恋爱中男女的差异 情人眼里出西施——审美错觉 生命能否承受之重——失恋 女为悦已者容——美容中的心理学 Chapter 5 结婚是一生的分水岭——婚姻中的心理学 结婚的动力 不健康的结婚心理 健康的夫妻关系 婚后的心理差异 为婚内爱情保鲜 认识爱情与婚姻 当婚姻生活不如愿时 婚姻中，你性福吗? 男女婚外恋 如何应对婚姻危机秋天篇——人到中年 Chapter 1 中年人的生理和心理特征 中年人的生理特征 中年期的心理特征 人到中年的卫生保健 Chapter 2 中年人的困扰 中年人的心理压力 别让压力缠上你——警惕中年期心理疾病 赶走心理疾病——中年期心理调节 认识关于健康的定义 Chapter 3 中年人的事业 收获期还是失意期 远离隐形杀手——工作疲劳 如何让事业成功 Chapter 4 中年情感生活 人到中年，你的婚姻幸福吗 熟悉的陌生人——婚姻不适症 脆弱的中年之爱——情感饥渴症 别让亲密消失——中年人感情调节 Chapter 5 陪孩子一起长大 家庭教育中的心理学 家庭教育的原则 提供优化先天因素——孕期身心保健 营造优良的后天成长环境 给孩子做个好样子 关注孩子的每个第一次 告诉孩子自己怎么做 告诉孩子如何交朋友 家庭教育的心理误区与对策 你的家庭类型 Chapter 6 成熟——中年的人格魅力 中年人格危机 把握自己的底线 让意志变得坚强 善待他人和自己 Chapter 7 中年人更年期心理 更年期心理特点 度过一生的多事之秋——女性更年期综合征 非女人的专利——男性更年期综合征冬天篇——不是变老，而是变好 Chapter 1 第二个青春的开始——老年期生理与心理的变化 Chapter 2 老并不可怕，可怕的是没有了盼头——消除老年生活的心理隐患 俏夕阳——精彩亮丽的老年生活 总以为自己有病——老年人的疑病症 丢三落四——老年人的健忘症 老年人的杀手——老年痴呆症 衰老的催化剂——老年人的过度怀旧 老年抑郁症如何进行调适 空巢现象——老年人的孤独症 有多少爱可以重来——老年感情问题 让位给年轻人——离退休心理调适 猜疑心重 操心过度也是病 长寿的秘密

第一图书网, tushu007.com

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