

<<送你一座玫瑰园>>

图书基本信息

书名：<<送你一座玫瑰园>>

13位ISBN编号：9787507416732

10位ISBN编号：7507416739

出版时间：2005-1

出版时间：中国城市出版社

作者：杨眉

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>

<<送你一座玫瑰园>>

内容概要

我们每个人自身都拥有非常奇特的自我调节、自我修复、自我痊愈和自我成长的天赋潜能，而心理问题本身，则常常是生命向我们示警和求助的信号。

如何充分发掘和调动我们自身的心理潜能，使之成为自觉地保护自己、发展自己的有效手段？作者以随笔的手法结合大量的案例深入浅出地阐释了10多个关乎人心理卫生、生活质量和幸福感的心理学术语，它们是：自我认识、需要、潜能、情绪、能力、性格、归因方式、心理防御机制、自调节与自愈能力、习惯、发展任务、共情能力等。

为使人们能学会充分地利用这些内在资源，作者还精心设计了大量的、被实践证明十分有效的心理练习题，通过做题，读者便可以逐渐掌握这些调控心理的方法，从而达到“调动心理潜能，为己所用”的目的。

<<送你一座玫瑰园>>

书籍目录

《送你一座玫瑰园：能有效提升生活质量的心理学术语》目录：

你认识自己有多深 你的路就能走多远

——术语一：自我察觉

练习题：一 我在察觉

二 我察觉到

三 我是

四 别人眼中的我

五 我从哪里来（对自己原生家庭的认识）

六 我所拥的社会资源

你了解并且满足自己的需要了吗

——术语二：需要

练习题：一 你能区分自己的需要和愿望吗

二 学习用建设性方式满足自己的需要和合理愿望

你可知你拥有可以无限发展的潜能

——术语三：潜能

练习题：一 对自身潜能的发现与认识

二 发现自己的优势潜能

三 在开放中发现自己的新潜能

我们的情绪 我们的朋友

——术语四：情绪

练习题：一 学习为自己创造持续的快乐

二 想像放松训练

三 愤怒管理技术

四 情绪表达练习

凭能力和性格赢取干干净净的成功

——术语五与六：能力与性格

练习题：一 问题解决能力训练

二 自我接纳宣言

三 学习喜欢并且关爱自己

总结成败的方式决定人的心情和发展

——术语七：归因方式

练习题：一 成功树上的内归因训练

二 责任感训练

三 自主选择意识的培养

你了解自己所具备的心理防御功能吗

——术语八：自我防御机制

练习题：一 认识自己的“三我”

二 学习与自己的本我和超我友好相处

三 学习更全面地理解他人

最好的医生是自己

——术语九与十：自我调节与自愈

练习题：一 认识自己的自我调节力

二 学会察觉自身自我调节力的信号

三 有关心理问题和心理疾病的一般常识

好习惯收获好命运

<<送你一座玫瑰园>>

——术语十一：习惯

练习题：一 习惯养成计划

二 正向思维习惯的养成

你可知大自然为你安排的发展任务

——术语十二：发展任务

练习题：一 假如你只有三个月的时间了

二 你到底想要什么，为什么

三 我将往何处去

善解人意的人是最有可能持续发展的人

——术语十三：共情

练习题：一 感受性增强训练

二 提高对他人的理解力

三 学会倾听

结束语：你不知道你有多么美丽

<<送你一座玫瑰园>>

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>