

<<心理学与心理调节术>>

图书基本信息

书名：<<心理学与心理调节术>>

13位ISBN编号：9787509347133

10位ISBN编号：7509347130

出版时间：2013-10

出版时间：中国法制出版社

作者：姚尧

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>

## <<心理学与心理调节术>>

### 内容概要

《心理学与心理调节术》通过心理、情绪、个人人格、身体、工作、社交等方面的内容，深入人的内心深处，介绍了心理学的基本知识并为大众带来心理调节的技巧。

让读者能够在日常生活中有一颗强大的心，从而能够更有效地掌握自己的命运。

本书可以成为您的心灵伴侣，她白天陪您一起出行，夜晚与您促膝交谈，帮助您缓解心理压力，走出心灵沼泽，收获平和的内心，永葆身心健康。

## <<心理学与心理调节术>>

### 书籍目录

#### 第一章 让阳光照进你的心里

烦恼皆由心生

知足常乐

微笑面对生活中的挫折

快乐与阳光无处不在

学会享受孤独

时常怀有一颗感恩的心

#### 第二章 如何拥有一颗强大的心

能力强不等于内心强大

克服成长过程中留下的心理创伤

善于控制情绪的人都是强者

暴力情绪产生的根源

用心理定力克服“存在的焦虑”

忍辱负重才是真强者

#### 第三章 自信让你更有魅力

做一个让自己欣赏的人

找到自卑，超越自卑

自信的魅力

成为你自己

自信——只要一根柱子

#### 第四章 心灵也需要减肥

不要让你的心里塞满垃圾

轻舟可过万重山

不要活在他人的眼光里

给心灵一个通风口

心灵旷达——人生如同一场修炼

#### 第五章 参透个人习气背后的人格类型

性格到底是个什么东西

自卑型人物对自我的克服与超越

占有型人物的悲哀

攻击型人物的快乐在于让别人痛苦

表演型人物对虚荣有种强烈的依赖

炫耀型人物心理都不成熟

温和型人物的心态最好

#### 第六章 做自我情绪调控的大师

自嘲与幽默可以化解尴尬

善于遗忘

该放松的时候就应该放松

浮躁让人不安

不要因为感情受挫而逃避生活

对嫉妒说“不”

#### 第七章 不要让魔鬼走进你的心里

善恶只在一念之间

控制自我才能控制别人

不要用愤怒面对愤怒

## <<心理学与心理调节术>>

自尊也有阴暗面  
不要让孤独统治你  
为什么幸福越来越难  
第八章 心里有病症怎么办  
小心抑郁这个不速之客  
究竟是谁在强迫你——强迫症  
揭开妄想症的神秘面纱  
躁狂症并不可怕  
神经是怎么衰弱的  
你在恐惧什么——恐惧症  
第九章 如何面对工作带来的压力  
发现工作中的“兴奋点”  
享受自我超越的快感  
按时下班劳逸结合  
为什么不做工作狂  
学会平衡——让生活留有空白  
忘我是一种好习惯  
虚怀若谷  
第十章 如何看待男女之间的事情，  
人人都需要亲密关系  
爱情是如何产生的  
外表很重要吗  
什么样的人有吸引力  
失恋了该怎么办  
爱情的基础是相似性还是互补性  
爱情是如何转化为亲情的  
什么样的伴侣最容易分手  
第十一章 社交心理学  
帮助别人就是帮助自己  
如何增加我们的利他行为  
问问自己是否有人际交往障碍  
与人交往不可过于敏感  
人际交往中的黄金法则  
人际交往中的距离  
办公室里的交际原则。

积累人脉，管理人脉234 .  
察言观色识人有术  
第十二章 情绪与身体疾病之间的关系  
情绪诱发病是怎么回事  
情绪引发身体上的疾病  
情绪动荡时如何稳住情绪  
表面情绪和基础情绪之分

<<心理学与心理调节术>>

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>