

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

图书基本信息

书名：<<通向心灵旺盛的十堂课>>

13位ISBN编号：9787510020711

10位ISBN编号：7510020719

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版公司

作者：岳晓东

页数：287

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>

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

内容概要

心灵旺盛是国际心理学界倡导的一个新概念，它泛指个人有能力创造或维持主观幸福感。

快乐源自人的心灵旺盛，快乐就是养就个人的生命能量。

全书以十堂课的方式，从压力、自信、创造力等多个不同的方面探讨了培养心灵旺盛的途径。

对于个人成长而言，培养心灵旺盛能力是其人格完善的核心任务。

《通向心灵旺盛的十堂课》观念新颖、言语生动、版式活泼、图文并茂，是哈佛大学心理学博士岳晓东献给读者的最新力作！

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

作者简介

岳晓东，知名心理学家，哈佛大学心理学博士，香港城市大学应用社会科学系副教授，香港心理学会辅导心理学分会首任会长，国际华人医学家心理学家联合会常务理事、副理事长，华夏心理特邀心理专家，中国青少年心理化教育中心首席心理顾问，国内多所大学客座教授、兼职教授、高级顾问、心理咨询中心督导、心理健康指导专家。

主要开设课程：人格发展学、心理学入门、社会心理学入门、创新思维与问题解决、人际沟通理论、积极心理学、辅导心理学、心理咨询与辅导等。

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

书籍目录

“通向心灵旺盛”的课前准备第-讲 压弹节节高——谈压力应对 国际心理学界倡导的新理念——压弹，它旨在培养个人的主观幸福感、乐观人格、认知调整、幽默化解和主动求助能力，以此培养一个人心灵旺盛的能力。

第二讲 相对爱自己——谈自信培养 无论外界环境有了什么样的变化，一个人都能看得起自己，他就是自信的。

第三讲 重拾童子心——谈创造力培养 只有当一个人摆脱了思维标准化、知识无活力化、创新认知绝对化以及学术权威化的束缚，他才能睁开创造力的天目。

第四讲 做个@人——谈人格完善性格调和论：一个人可以将其性格优点组合，再将其缺点去除，而达到“随心所欲，不逾矩”的境界。

第五讲 善解人意是功夫——谈人际沟通 人际沟通中，要学会用自己的“第三只眼”或“第三只耳”去看、去听，感受对方话语的表层信息和深层含义。

第六讲 爱得明明白白——谈爱情智慧 爱情是一面镜子，使人学会改变自己，并适应他人。爱情的真谛在于其平等互动，只有真心相爱才能使人认识自我、完善自我。

第七讲 幽默是智慧——谈幽默培养 笑，是人类进化的突出功能。

世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

第八讲 气质就是和谐美——谈如何养就气质美 吸引别人的最好方法是充实自己。

伟大的人，是自己理想形象的扮演者。

第九讲 职趣能匹配——谈生涯规划 做自己愿意做的事情，那它必然会被植于潜意识中，成为积极行动的源泉。

第十讲 活着没商量——谈珍惜生命 人是万物之灵，其灵性表现之一就是人可以选择死亡。

这较动物界之弱肉强食，适者生存的残酷拼杀来讲，无疑是一种社会进步。

但人为何不可保存动物求生的本性，去战胜求死的欲望？

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

章节摘录

美国心理学家科萨巴 (s.Kobasa) 曾提出了“坚韧人格”的概念。

坚韧人格包括了承诺 (commitment)、挑战 (challenge) 和控制 (control) 三个层面, 其中承诺指个人面对压力不逃避困难及责任, 挑战指个人面对压力勇于挑战自我, 控制指个人面对压力能控制情绪。

坚韧人格可以使压力变得不那么可怕, 推动个人积极面对压力的挑战, 提高人的应对能力, 增强人的自尊自信。

而这种人格的修炼和培养, 是最基本的乐观人格为基础的。

美国著名心理学家艾里斯 (A.Ellis) 曾提出ABCD~论。

这一理论主张, 在诱发事件A (Activating event)、个人对此所形成的信念B (Belief) 和个人对诱发事件所产生的情绪与行为后果C (Consequence) 三者关系中, A对C只起间接作用, 而B对C则起直接作用。

换言之, 一个人情绪困扰的后果C并非由事件起因A直接造成, 而是由人对事件A的信念B造成的。

所以, B对于个人的思想行为方法起决定性的作用; 而要调整B对C的不良影响, 就要靠质疑D

(Dispute) 来调整, 这里D起的作用就是认知转换的作用 (见图1-5)。

ABCD~论促使人们多从正面、光明的角度来辩证地看待问题, 帮助人们缓解压力, 走出逆境, 化危机为生机, 最终从逆境中磨练人的压弹, 从失意中提高人的生活智慧。

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

编辑推荐

提升个人幸福感的必备读本

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

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>