

<<幸福鸡汤>>

图书基本信息

书名：<<幸福鸡汤>>

13位ISBN编号：9787543640221

10位ISBN编号：7543640228

出版时间：2007-1

出版时间：青岛出版社

作者：范晓清

页数：204

字数：200000

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>

<<幸福鸡汤>>

内容概要

现代社会科学技术的进步，虽然极大地提升了我们的生活水平，却也带来了种种矛盾和困惑：物质条件的丰盛对应着精神生活的匮乏，快节奏的工作伴随着沉重的心理压力；激烈的社会竞争导致精神的高度紧张……如此等等。

这些错综复杂的矛盾，使我们的内心疲惫不堪、伤痕累累。

因此，关注心理健康，还自己一个宁静的心灵，已经成为摆在社会大众面前的一个亟需解决的问题。

然而，心理学或心理健康又是一个相对枯燥、曲高和寡的命题，怎么样才能使读者对此萌发兴趣，并进一步了解自己的心理呢？本书的写作可以说是对解决这一问题的有益尝试。

作者从浩如烟海的成语中选取了100个与心理问题密切相关的成语——一则则有趣的成语故事娓娓道来，一个个迥然不同的心理问题仔细剖析。

作者将趣味性、知识性与实用性紧密结合，并尽量通过浅显生动的语言，向读者介绍一些简便易行的心理保健、康复方法以及提高个人心理修养的方法。

本书的宗旨，是帮助读者了解自己的内心，并及时发现、解决自己的心理问题。

全书分为五章，涵盖健康心理、负面心理、心理疾病、治疗方法以及优秀心理素质培养等方面。

相信本书的出版会给广大读者带来轻松的阅读氛围，并能提供切实可行的解决方法！

<<幸福鸡汤>>

书籍目录

前言一、健康心理 1.豁达大度 2.问心无愧 3.发愤图强 4.从容不迫 5.矢志不渝 6.一笑置之 7.大事不糊涂 8.匹夫不可夺志 9.言而有信 10.百折不挠 11.专心致志 12.心平气和 13.无忧无虑 14.怡然自得 15.高枕无忧二、不良心理 1.排斥异己 2.自惭形秽 3.百无聊赖 4.贪得无厌 5.一毛不拔 6.一败涂地 7.疑心生暗鬼 8.好高骛远 9.垂头丧气 10.退避三舍 11.桀骜不驯 12.睚眦必报 13.恨之入骨 14.杞人忧天 15.泣不成声 16.揠苗助长 17.尽善尽美 18.风声鹤唳 19.无精打采 20.自私自利 21.管中窥豹 22.固执己见 23.后悔莫及 24.依依不舍 25.怒发冲冠 26.一隅之见 27.朝思暮想三、心理疾病 1.郁郁寡欢 2.忧心如焚 3.杯弓蛇影 4.神魂颠倒 5.庸人自扰 6.神思恍惚 7.丧心病狂 8.妄自尊大 9.形单影只 10.三缄其口 11.坐立不安 12.秉烛夜游 13.惊魂未定 14.辗转反侧 15.白日做梦 16.食不下咽 17.呆若木鸡 18.长袖善舞 19.执迷不悟 20.按捺不住 21.沉默寡言 22.不近人情 23.殚精竭虑 24.酩酊大醉 25.飘飘欲仙 26.万念俱灰 27.心有余而力不足四、纠正方法 1.促膝谈心 2.洗耳恭听 3.赞不绝口 4.循循善诱 5.酣畅淋漓 6.当头棒喝 7.望梅止渴 8.改弦更张 9.心旷神怡 10.琴瑟和谐 11.天伦之乐 12.循序渐进 13.入木三分 14.见微知著 15.渐入佳境 16.收视反听 17.余音绕梁 18.五颜六色五、心理修养 1.知足常乐 2.反躬自省 3.超然物外 4.至人无梦 5.防微杜渐 6.安贫乐道 7.忍辱负重 8.闲情逸致 9.浩然之气 10.粗茶淡饭 11.鸿鹄之志 12.清心寡欲 13.晚食当肉

<<幸福鸡汤>>

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>