第一图书网, tushu007.com

<<活出潇洒人生>>

图书基本信息

书名：<<活出潇洒人生>>

13位ISBN编号：9787801102072

10位ISBN编号：780110207X

出版时间：1998-02

出版时间：中国民航出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<活出潇洒人生>>

内容概要

随着心理学的进展和成功学的研究，我们现在已经有足够的证据和理由来给情绪和感觉重新定位。
情绪不再是理性的奴婢，而相反，它是理性之母，是潜藏在现代人心底的沉睡的巨人。
越来越多的心理学研究证实，情绪对人类的经历和行为有着巨大的影响力。
因此，现在是时候了，《活出潇洒人生》将唤醒您心中沉睡的巨人……

第一图书网, tushu007.com

<<活出潇洒人生>>

书籍目录

目录
总序
现代人的心理处方（代前言）
舞蹈教育与EQ理论
周明巧用情商
第一章 人生的宝盒
智力和情绪，哪一样更重要？
现代人成功的法
宝到底是什么？
打开“智力”和“情绪”，这两样人生
的宝盒，以前被心理学家们捂着的宝盒曝光出来
了解我们拥有的这两样宝盒里到底装了些什么
下一步，就是采取行动，取得成功了
第二章 沉睡的情绪能力
随着心理学的进展和成功学的研究，我们现
在已经有足够的证据和理由来给情绪和感觉重新
定位 情绪不再是理性的奴婢，而相反，它是理性
之母，是潜藏在现代人心底的沉睡的巨人。
越来越
多的心理学研究证实，情绪对人类的经历和行为
有着巨大的影响力 因此，现在是时候了，唤醒心
中沉睡的巨人
第三章 心理健康 与神 经病
在古代，残酷的拷打、禁闭、火烧、水淹、放血、
停食等所谓“驱魔”手段成为治疗心理疾病的方
法。
这给无数精神病人带来了悲惨的后果。
但无
知妄说仍然严重影响着人们的看法。
因此，了解什
么是心理健康成为新的启蒙运动
第四章 爱、知识 与意志
虽然“心灵”这个东西是不能脱离肉体，并且
也是不能玄虚化的，但我们必须知道，把人的生理
与心理、肉体与心灵分割开来是荒唐的 因此，丹
尼什的心灵心理学认为，人在本质上是一种完整
的和协调一致的现实存在，它具有三种能力：即认
知能力、爱的能力和意志力
第五章 平衡的心理能 力
无论是IQ，还是EQ，都不能成为成功的唯一
因素。
唐映红的研究表明，真正的成功秘诀在于平
衡的心理能力。
“成功的心理基础＝IQ×EQ×
BQ”这个公式是中国心理学学者对EQ理论最伟

第一图书网, tushu007.com

大的贡献之一，将足以改变整个二十一世纪心理学研究的方向
第六章 生活 的基本动机
人生可以有许多的追求，你也必然有着不同的需求。
可你必须知道自己追求的基本动机是什么。
古代有句话，“ 弱水三千，只取一瓢饮 ”，在茫茫的人世间，你必须有一份执著的追求，有一种稳定而平衡的心态。
也就是说，你必须明白自己生活的基本动机是什么
第七章 心理教育
应该给每一名学生建立心理健康档案，对他们的情绪和行为问题应定期进行测查，发现问题及时处理。
当一个平时很活泼的孩子突然变得郁郁寡欢时，可能是因为家庭变故，如父母离婚等
这时，如果学校措施得当，可以使这名孩子尽快从消极情绪中振作起来；而听之任之，结果可能导致这名孩子罹患抑郁症
第八章 心灵的沟通
由于沟通，我们的心智得以成长，透过沟通，我们认识外界、了解别人。
此外，多半由于不良的沟通，造成人与人之间的问题；也因为良好的沟通，使这些问题得以防止，或顺利解决。
改善了沟通，进而能促进心理健康，这是沟通的终极目标

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