第一图书网, tushu007.com

<<情感讲座12课>>

图书基本信息

书名：<<情感讲座12课>>

13位ISBN编号：9787801470119

10位ISBN编号：7801470117

出版时间：1998-05

出版时间：企业管理出版社

作者：东方心理研究所组编

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

内容概要

《情感讲座12课》由企业管理出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<情感讲座12课>>

书籍目录

第1课
如何调适并控制你的生存环境
你的心理、情感
承受力究竟有多大？

不要成为他人的影子
人生的七大课题
教育与人生
工作（职业）与人生
婚姻与人生
做父母与人生
离婚与人生
退休与人生
孤独与人生
如何评估环境
生存环境评估
人际关系评估
娱乐休闲评估
教育机会评估
环境总评估
本课结语
第2课
如何认识并表达自己的情感
何谓情感
情感的类型
表达情感要坦率真诚
情感的自我封闭和保护
学会释放深埋的情感
模拟对话法
模拟报复法
书信倾诉法
本课结语
第3课
如何培养积极进取的情感行为
你是侵取的？

进取的？
还是屈从的？

屈从型人的信仰和性格特点
进取型人的权利信念
学会能够说“不”
语言的背后
屈从型人的非语言行为
侵取型人的非语言行为

进取型人的非语言行为
创造机会，奋发进取
问候式交谈
感情交谈
主动交谈
谈论自己
接受表扬和赞许
进取技巧种种
重复技巧
友好妥协技巧
认真倾听技巧
自我表达
模糊技巧
以退为进技巧
批评与反批评
甜枣辣椒式批评法
角色预演
本课结语
第4课
如何释放旧情感
何为负罪感
表达被压抑负罪感的技巧
恐惧
长期心理恐惧造成的心理紧张
处理心理紧张问题的基本原则
非现实性的恐惧
如何处理被阻滞的恐惧
现实与非现实的恐惧
悲伤
为何产生悲伤
悲伤的层次
应付情感失落的自助技巧
愤怒
排泄愤怒的技巧
本课结语
第5课
如何把握自己的心理需求
生存需求
睡眠与性需求
安全需求
爱的需求和归属感
尊重需求
激发需求
自我实现
金钱的本质
如何满足自己的需求
影响问题成功解决的障碍

还原障碍
思维定势障碍
徒劳无益障碍
怨天尤人障碍
不现实的预期障碍
生活中的真实事例
本课结语
第6课
如何建立情感寄托
情感寄托的多面性
李斯伟和郑小华：情感投向迷的极端事例
你的说与做
你的时间如何分配
不明智的情感寄托行为
工作狂类型的人
舍己为人的人
杞人忧天类型的人
吸毒成瘾型的人
明智的情感支配者
一个典型的事例
情感寄托的调适
过程价值与终点价值
动机与情感的关系
本课结语
第7课
如何控制 自己的行为
行为心理自动调节法
改变情绪和心境的种种方法
一位不幸的外科医生
长期心理疲劳的王丽萍
增氧健身运动
对情绪和情感的影响
一些重要参数及其计算
增氧健身治疗情绪低落的事例
“ 安德那林高度兴奋综合症 ”
本课结语
第8课
如何放松自己的身心
渐进放松的方法与技巧
身体各个部位的放松
心理情感的放松
神经系统的放松
自我假设治疗法
特殊空间思维练习法
一种简短易行的放松练习
本课结语
第9课

如何扩大影响力
个人影响的范围
影响与控制他人的方式和类型
无奈和无为状态
过度影响和控制
被动和忧虑
马虎的逃避
自我欺骗
认识你的影响力范围
你的情感
你的健康
与自己配偶和其他人的关系
你的孩子
你的工作
发挥影响控制力的总原则
发挥影响控制力的其他秘诀
阶段性结束与终极完成
瞬间控制与影响
责任和义务
责任和义务的组成要素
如何平衡责任、义务与个人爱好
充分发挥影响力
照顾患糖尿病的丈夫
一名监外执行的儿子
本课结语
第10课
如何应对突发事件
系统减感法
中和痛苦情感
一位母亲的痛苦经历
一次手术事故
遥远的恶梦
火海余生
中和工作困境
本课结语
第11课
如何让自己的内心始终充满希望
语言与内心世界
自我实现预言
安慰剂：积极期望信念的力量
认知治疗技术
理性的自我交谈
思维重新定位法
思维阻抑法
内心的讥讽
痛苦移植
认识重建法

第一图书网, tushu007.com

重新认识痛苦
自我交谈与怎样开始美好的一天
本课结语
第12课
如何建立积极有效的人际关系
注意力的影响
如何影响对方的行为
培养良好的人际沟通能力
良好沟通能力的特征
建设性的反馈与沟通
人际关系的政治学原则
已往的憎恨：人际关系的杀手
如何建立相互尊重的关系
人际关系的一般原则
浪漫神奇的蜜月
维持爱情婚姻关系的秘诀
本课结语
全书总结
快乐充实的人生之旅
调适环境
视情感为自己的朋友
寻找自我，维护权利
忘记过去，开创未来
满足自己的心理情感需求
我们的情感寄托
行为活动与人的健康心理情感
身心的放松
我们能够控制什么
内心的声音
积极融洽的人际关系
本书结语

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