

<<增强你的人格魅力>>

图书基本信息

书名：<<增强你的人格魅力>>

13位ISBN编号：9787806002421

10位ISBN编号：7806002421

出版时间：1997-08

出版时间：京华出版社

作者：朱建军

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>

<<增强你的人格魅力>>

书籍目录

目录

第一章 青春的迷惘

- 一、有关家庭的心理困扰
- 二、人际交往中的缺陷
- 三、情爱与性的问题
- 四、情绪与性格的问题
- 五、寻找自我时的迷惑
- 六、相貌问题
- 七、生活、学习和事业所面临的困扰
- 八、形形色色的心理疾病

第二章 心灵的奥秘

- 一、人像葱头，人像地球
- 二、最外层的人：理智人、现代人、思考者
- 三、中层的人：原始人、儿童 想象者
- 四、最内层的人：至真至诚的人
- 五、苦恼之源
- 六、理智人的无知与偏见
- 七、“不懂道理”的原始人
- 八、原始人的心结
- 九、原始人的语言
- 十、心理冲突 内心中的争斗
- 十一、生活压力 外敌的入侵
- 十二、心理防御机制与心理障碍
- 十三、不安全感与人格的不完美
- 十四、控制的把戏
- 十五、生活在“别处”的人

第三章 真正优秀的人

- 一、旧榜样的不足
- 二、世界上不存在“人格榜样”
- 三、做人要做这样的人

第四章 第一条道路：分析与宣泄

- 一、分析
- 二、宣泄

第五章 第二条道路：意象法

- 一、用意象法了解人的自我评价
- 二、自我意象与人生
- 三、自我意象不一定符合实际
- 四、改变自我意象，改变命运
- 五、改变自我意象的方法
- 六、用意象法了解其他方面的心理
- 七、想象不出怎么办
- 八、和意象交谈

第六章 第三条道路：从认知到行动

- 一、认知重塑的方法
- 二、认知重塑的要点

<<增强你的人格魅力>>

三、循序渐进改变坏习惯

四、专注地行动

五、放松的技术

第七章 有关家庭的心理困扰

一、过度恋家

二、为什么流浪

三、面对挑剔的父母

四、我是隐身人吗

五、如何面对“委屈”的父母

六、每个人都应该为自己负责

七、如何面对专制父母

八、做独立自主的人

第八章 走出人际交往的心理误区

一、谁会受欢迎

二、谁令人讨厌

三、谁有问题

四、没有“评委”的社交

五、出错也无妨

六、扔掉你的放大镜

七、成为关心别人的人

八、赞美别人必须诚心

九、快乐就是善良

十、忍耐的害处

十一、“自尊心过强”的人

十二、自我开放

十三、关注别人的需要

十四、“观想本尊”法

十五、不劝而劝

十六、与人相处的“一报还一报”原则

第九章 在爱情的旗帜下

一、为何走上爱情之路

二、恋爱与自我的发现

三、恋爱与人生意义

四、爱情是盲目的吗

五、美女与野兽

六、女孩子就是女孩子

七、失恋心理分析

八、送你一杯忘情水

九、爱与嫉妒

十、同性恋：误解与事实

十一、被窝里的“罪恶”

第十章 做情绪的主人

一、火眼金睛看情绪

二、情绪的伪装

三、情绪压抑与扭曲

四、情绪的迁移

五、目的性的情绪

<<增强你的人格魅力>>

六、情绪调节的原则

七、学会正视恐惧和焦虑

八、学会表达和宣泄情绪

九、改变观念, 改变情绪

十、意象调节情绪

十一、紧张焦虑情绪的调节

十二、命运不是母亲 致某些忧郁者

第十一章 做自己的知己

一、我是什么样的人

二、理想自我

三、真实自我

四、流变中的真实自我

五、“装假”焦虑

六、任务焦虑

七、存在焦虑

八、自我认识为什么会有偏差

九、我怎么成了这么个人

十、失去乐园的过程

十一、弗洛姆谈性格

十二、走向新的自我

十三、如何消除固执

十四、如何不优柔寡断

十五、如何消除冷漠

十六、如何消除过分顺从

十七、如何改掉说谎的习惯

十八、如何改掉火暴脾气

十九、如何消除偏执猜疑

二十、年轻时多试几种活法

第十二章 不做自卑的奴隶

一、自卑及其表现

二、自卑的形成

三、如何让自己不再自卑

第十三章 生活、学习与事业

一、相貌与魅力

二、肥胖与“饥饿”

三、漫话“财运”

四、永不抱怨

五、应聘面试的心理准备

第十四章 走向快乐与成功

一、拥有快乐的秘诀

二、成功的道路

三、活着为什么

四、潜能的开发

五、美的价值

六、在蜕壳过程中成长

七、痛苦带来的财富

八、你可以永不言败

<<增强你的人格魅力>>

<<增强你的人格魅力>>

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>