

《心中的百合》

图书基本信息

书名：《心中的百合》

13位ISBN编号：9787811095043

10位ISBN编号：7811095041

出版时间：2006-11

出版社：人民公安大学

作者：陈沂雄

页数：126

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心中的百合》

内容概要

这本心理健康小册子，以百合为喻，用百合的成长过程来对应基层民警在警队中的成长过程，用百合的生长来讲述民警的生活，用百合的特质来传授心理调解的方法，力争使广大基层民警在了解自己压力的基础上，能够掌握一些心理健康知识及进行自我调解的方法。

《心中的百合》

书籍目录

编者的话 / 1
第一章 破土的幼苗 一、我是属于这里的吗? / 2 二、稚嫩的错误不是末日 / 5 三、寻找生命的支点 / 8 四、每天都是新的 / 10
第二章 风雨的洗礼 一、成长的驿动 / 16 二、不期而遇的风雨 / 18 三、我就要枯萎了吗? / 23 四、与风雨共舞 / 28
第三章 含苞的花蕾 一、为何不对我注目 / 34 二、你要带我到哪里? / 39 三、谁来给我安全感? / 41 四、放飞心情, 应对压力 / 44 五、花香不怕巷子深 / 47
第四章 簇拥的群芳 一、适生的百合 / 52 二、一枝独秀不是春 / 55 三、孤芳不自赏 / 57 四、乌云密布的日子 / 61
第五章 花蕊的碰撞 一、花开的季节 / 68 二、呢喃的花语 / 70 三、纵然花落也缤纷 / 75
第六章 培花的沃土 一、爱情到哪里去了甲 / 80 二、无尽的诱惑 / 84 三、充足的养分 / 87 四、未来的花朵 / 90
第七章 淡雅的百合 一、芬芳何以在盛开后继续 / 94 二、无瑕并非处处可见 / 99 三、关注下属的身心状态 / 103
第八章 入药的精华 一、休闲放松十一法 / 110 二、减轻压力妙法多 / 112 三、心绪不宁做做呼吸操 / 114 四、负性情绪的宣泄 / 115 五、摆脱紧张的七个方法 / 117 六、如何创造好心境 / 118 七、创造快乐六法 / 120 八、怎样忘却你的烦恼 / 122 九、轻松释压九大秘籍 / 123
主要参考书目 / 126

《心中的百合》

编辑推荐

这本心理健康小册子，以百合为喻，用百合的成长过程来对应基层民警在警队中的成长过程，用百合的生长来讲述民警的生活，用百合的特质来传授心理调解的方法，力争使广大基层民警在了解自己压力的基础上，能够掌握一些心理健康知识及进行自我调解的方法。

《心中的百合》

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：www.tushu000.com