

# 《送你一座玫瑰园》

## 图书基本信息

书名：《送你一座玫瑰园》

13位ISBN编号：9787507416732

10位ISBN编号：7507416739

出版时间：2005-1

出版社：中国城市出版社

作者：杨眉

页数：239

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](http://www.tushu000.com)

# 《送你一座玫瑰园》

## 内容概要

我们每个人自身都拥有非常奇特的自我调节、自我修复、自我痊愈和自我成长的天赋潜能，而心理问题本身，则常常是生命向我们示警和求助的信号。

如何充分发掘和调动我们自身的心理潜能，使之成为自觉地保护自己、发展自己的有效手段？作者以随笔的手法结合大量的案例深入浅出地阐释了10多个关乎人心理卫生、生活质量和幸福感的心理学术语，它们是：自我认识、需要、潜能、情绪、能力、性格、归因方式、心理防御机制、自调节与自愈能力、习惯、发展任务、共情能力等。为使人们能学会充分地利用这些内在资源，作者还精心设计了大量的、被实践证明十分有效的心理练习题，通过做题，读者便可以逐渐掌握这些调控心理的方法，从而达到“调动心理潜能，为己所用”的目的。

# 《送你一座玫瑰园》

## 书籍目录

《送你一座玫瑰园：能有效提升生活质量的心理学术语》目录：

你认识自己有多深 你的路就能走多远

——术语一：自我察觉

练习题：一 我在察觉

二 我察觉到

三 我是

四 别人眼中的我

五 我从哪里来（对自己原生家庭的认识）

六 我所拥的社会资源

你了解并且满足自己的需要了吗

——术语二：需要

练习题：一 你能区分自己的需要和愿望吗

二 学习用建设性方式满足自己的需要和合理愿望

你可知你拥有可以无限发展的潜能

——术语三：潜能

练习题：一 对自身潜能的发现与认识

二 发现自己的优势潜能

三 在开放中发现自己的新潜能

我们的情绪 我们的朋友

——术语四：情绪

练习题：一 学习为自己创造持续的快乐

二 想像放松训练

三 愤怒管理技术

四 情绪表达练习

凭能力和性格赢取干干净净的成功

——术语五与六：能力与性格

练习题：一 问题解决能力训练

二 自我接纳宣言

三 学习喜欢并且关爱自己

总结成败的方式决定人的心情和发展

——术语七：归因方式

练习题：一 成功树上的内归因训练

二 责任感训练

三 自主选择意识的培养

你了解自己所具备的心理防御功能吗

——术语八：自我防御机制

练习题：一 认识自己的“三我”

二 学习与自己的本我和超我友好相处

三 学习更全面地理解他人

最好的医生是自己

——术语九与十：自我调节与自愈

练习题：一 认识自己的自我调节力

二 学会察觉自身自我调节力的信号

三 有关心理问题和心理疾病的一般常识

好习惯收获好命运

——术语十一：习惯

练习题：一 习惯养成计划

## 《送你一座玫瑰园》

### 二 正向思维习惯的养成

你可知大自然为你安排的发展任务

——术语十二：发展任务

练习题：一 假如你只有三个月的时间了

二 你到底想要什么，为什么

三 我将往何处去

善解人意的人是最有可能持续发展的人

——术语十三：共情

练习题：一 感受性增强训练

二 提高对他人的理解力

三 学会倾听

结束语：你不知道你有多么美丽

# 《送你一座玫瑰园》

## 精彩短评

- 1、每个人都是一座玫瑰园，但是忙碌的生活总会让人忘记去仔细呵护它~
- 2、很快看完，蛮好的
- 3、vivian推荐
- 4、普及读本
- 5、通俗易懂，应该人手一本
- 6、不错的心理普及自助书，简单、好懂且不肤浅。尤其推荐防御机制和发展任务部分。
- 7、略罗嗦
- 8、这是一本让我从虚幻的高空，踏踏实实踩到地面的书。让我再一次知道了自己是为为什么活着。
- 9、让你走进心理学的大门。我的大学老师的书。
- 10、还不错，总有收获
- 11、在你的觉醒中你有新生和古代的奇迹，你和新花一样的年轻和山岳一样的古老。
- 12、静观自身的智慧，发掘潜力，与遭遇中获得机遇。
- 13、散文式的心理书籍，女性笔触的不学术死板，注重积极方面。

## 《送你一座玫瑰园》

### 精彩书评

- 1、这本书的副标题是“能有效提升生活质量的心理学术语”，是一本不错的心理学科普读物。已经推荐给学生。这个暑假去北京参加培训，有5天的课是杨眉老师讲团体心理辅导。这本书也是培训组委会推荐的（居然给我们发了复印本，太不尊重版权了吧）。觉得杨眉老师具有让人感觉非常舒服的气质，很欣赏她的专业水准，更钦佩她一心用心理学传播积极和光明的执着和责任感。说来我和杨眉老师应该算是很有缘的：杨眉老师祖籍四川，我也是四川人；我们都曾经学过同一所大学的同一专业；后来都改行从事心理学。
- 2、大学时几乎选修了所有扬眉老师的课。人格心理学、社会心理学、健康心理学。老师是一个有多年咨询经验的人。很注重心理学在应用领域的作为。所以她的书都是很实际的帮助我们解决生活困扰的。是一本提升生活质量或者生命质量的书。也是我心目中打开幸福大门的钥匙之一。
- 3、同事推荐我阅读，我是个不喜欢读书的人，但是我重视的人推荐的一定读！又是关于心理学，我最近很感兴趣，就读了起来。起初读的是电子版——不想花钱买嘛，网上资源那么多，不用多浪费？后来还是去卓越买了这本书，希望喜欢的朋友还是买正版。正版有练习题，而且一些重要的名词加粗显示对阅读很有帮助！读完这本书，我才理解了一些过去别人跟我说过的话，但那时候死活听不进去，该怎样还怎样，一点改变也没有，但是读完这本书，我觉得我变化了，开始爱自己和注重他人的感受了！如果你是个矛盾的个体，如果你有很多烦恼，如果你想让自己与别人相处得更融洽，请读这本书，开始爱自己和别人！
- 4、一次偶然的的机会，在朋友那看到了这本书，真的是难得的一本好书呀，里面的13个心理学术语，对我的帮助很大，好想买一本珍藏。如果有哪位仁兄想转让的话，亲一定要通知在下，小女子在这里先谢谢各路大侠啦~~还没看过的仁兄极力推荐你们去看一下，不过网上各大买书的店面，包括当当和卓越都已经缺货.....各大书店也一直是缺货.....唉.....如果想看的话也许图书馆里还会有吧~~~真的是百年难得的好书呀~~喜欢扬眉老师！

# 《送你一座玫瑰园》

## 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](http://www.tushu000.com)