

《自我心理调解术》

图书基本信息

书名：《自我心理调解术》

13位ISBN编号：9787510022388

10位ISBN编号：751002238X

出版时间：2010-6

出版社：《自我心理调解术》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司（2010-06出版）

作者：《自我心理调解术》编写组 编

页数：204

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

《自我心理调解术》

内容概要

《自我心理调解术》内容简介：生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

《自我心理调解术》

书籍目录

第一章 拥有积极心态，保持心理健康如果你具有下列任何一种心理趋向。千万不要错过本章：在你自己的心理词典中写满了与消极有关的字眼，诸如自卑、悲观、怯懦、冷漠、依赖、犹豫不决你认为自己的心理状况未达到健康心理应包括的7个标准：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。你认为有能力对自己的现状进行自我调整。编一本自己的心理词典——积极心态词典培养积极心态，拥有生存的大智慧关于心理健康心理健康新10项标准心理不健康的主要表现令你自毁的11种心理陷阱健康心理的“营养素”调节“现代心理病”可以通过心理咨询解决的问题学做自己的“心理医生”心理自我调节法第二章 人格障碍、心理异常的自我调适如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：通过书中的自测，发现自己有早期心理障碍的信号。当你陷入焦虑、抑郁、恐怖等状态中时，总是无法自我解脱，以至于妨碍了正常的生活。你尚无足够的勇气去面对心理医生；你希望通过阅读本书为你提供有效的帮助。关于人格障碍偏执型人格障碍分裂型人格障碍反社会型人格障碍攻击型人格障碍癡病型人格障碍强迫型人格障碍回避型人格障碍依赖型人格障碍自恋型人格障碍关于心理异常.....第三章 病态心理、不良嗜好的自我调适第四章 不良情绪、不良心态的自我调适第五章 青少年的自我心理调适第六章 日常生活中的自我心理调适第七章 最具实用性的心理疗法

章节摘录

版权页：心怀必胜、积极的想法。卡耐基说过：“一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。”当我们开始运用积极的心态并把自己看做成功者时，我们就向成功迈出了第一步。用美好的感觉、坚定的信心与明确的目标去影响别人。当你的行动与心态日渐积极，你就会感受到人生是美好的，人生的目标感也越来越强烈。紧接着，别人会被你外在的气质和内在的精神所吸引，因为人们总是喜欢跟积极乐观者在一起，你对人生的积极态度也将帮助别人获得这种积极态度。使你遇到的每一个人都感到自己重要、被需要。每个人都有一种自我意识，这就需要每个人都能感觉到自己的重要性，以及别人对他的需要与感激。正如爱默生所说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。”使别人感到自己重要的好处，就是反过来会使你感到自己是重要的。心存感激。在日常生活中，持有消极心态的人常常对生活充满抱怨而不是心怀感激。有这么一句话：“一个女孩因为没有鞋子而哭泣，直到她看见了一个没有脚的人。”我们总是没有珍惜身边所拥有的，而当失去它时，才又看到它的价值，并悔恨不已。拿破仑·希尔认为，如果你常流泪，你就看不见星光。对人生、大自然中一切美好的东西要心存感激，只有这样，人生才会美好和丰盛。由衷地赞美别人。在与人交往的过程中，适当地赞美对方，会增进友谊，并使这种和谐、温暖和美好的感情维持长久。心理学家威廉·杰尔士说过：“人生最深切的需求就是渴望别人的欣赏。”以鼓励代替批评，以真诚的赞美来激发他人内在的潜力，使其克服缺点，弥补不足，这会让你责怪、埋怨有效得多。赞美是使他人拥有积极心态的最佳方式之一。创造和谐而友善的人际氛围，有利于事业的成功和生活的幸福。

《自我心理调解术》

编辑推荐

《自我心理调解术》：人最宝贵的是生命，生命只有一次。

《自我心理调解术》

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