

《心理素质与人生》

图书基本信息

书名：《心理素质与人生》

13位ISBN编号：9787567544520

出版时间：2016-2

作者：杨秀君

页数：203

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

《心理素质与人生》

内容概要

心理素质是一个含义很广泛的概念，《心理素质与人生：哈佛心理手记》的章目也包括较多的内容：

1. 心理素质与人生，主要是介绍几个相关的概念及其研究，如心理素质是什么、成功与成功感、挫折与抗挫折能力、抱负水平、目标设置等。希望这些概念与研究可以帮助大家思考心理素质与人生。
2. 认知篇，包括认知风格早知道、接受自我有多难、小水壶和小锅的故事，以及认识专注力等。
3. 情绪篇，包括将压力放到一边、小情绪也自控、“情商”是什么、明媚的阳光等。
4. 意志篇，通过坚强的特种士兵和哈佛广场的乞讨者等案例来认识意志的作用，通过纳塔莉的故事引出挫折之痛与成长，从“书非借也能读也”谈意志努力等。
5. 个性篇，内容包括人格面具、需要层次、性格内向的优势、悦纳独特的个性等。
6. 学习篇，讲述了哈佛教授也“疯狂”，研究生的苦与乐，哈佛学生的裸奔，以及学习方法大比拼。
7. 人际交往篇，分别讲述了邻家有个夜哭郎的故事，“不公平”的人际关系应对，恋爱的感觉，以及亲昵关系对人生的重要性。
8. 心理健康篇，从自杀之殇、记住那蓝绿色的灯光、万事皆有可能、做能幸福的人等方面探讨维护心理健康的重要性及方法，并强调心理健康应积极向上，追求自身潜能的发挥。
9. 职业规划篇，具体分析哈佛校长演讲的启示，记叙了校车司机大不同的故事，对人各有志的现象及其原因进行了分析，并谈及创业的脚步等。
10. 生命思索篇，包括走近John F. Kennedy、不一样的人生、荣格的一生，并从“美国式过马路”等三个杂谈来思考人生。

《心理素质与人生》

作者简介

杨秀君，华东师范大学心理学系博士毕业，美国哈佛大学心理学系访问学者，上海大学社会科学学院教授、硕士生导师。在《心理科学》《心理发展与教育》《江西社会科学》等核心期刊发表论文20多篇，著作有《心理素质训练》，翻译出版《内向者优势》《不完美也可以很快乐》。

书籍目录

序

1心理素质与人生

心理素质是什么？

成功与成功感

挫折与抗挫折能力

抱负水平

目标设置

2认知篇

认知风格早知道

接受自我有多难？

小水壶和小锅的故事

认识专注力

3情绪篇

将压力放到一边

小情绪也自控

“情商”是什么？

明媚的阳光

4意志篇

坚强的特种兵

哈佛广场的乞讨者

挫折之痛与成长

书非借也能读也

5个性篇

人格面具

需要层次

性格内向的优势

悦纳独特的个性

6学习篇

哈佛教授也“疯狂”

研究生的苦与乐

哈佛学生的裸奔

学习方法大比拼

7人际交往篇

邻家有个夜哭郎

“不公平”！

恋爱的感觉

亲昵关系

8心理健康篇

自杀之殇

记住那蓝绿色的灯光

万事皆有可能

做个能幸福的人

9职业规划篇

哈佛校长演讲的启示

校车司机大不同

人各有志

创业的脚步

《心理素质与人生》

10生命思索篇

走近John F. Kennedy

不一样的人生

荣格的一生

美国式过马路

结语

主要参考文献

附录1 大学生学习成功感量表

后记

《心理素质与人生》

精彩书评

1、目录1-3篇目录4-6篇目录7-9篇目录10篇心理素质是什么？不同的心理素质可以带来不同的人生；不同的人生影射出不同的心理封底的几个问题也很有意思。如书中所说，“心理素质”这个词是一个含义比较宽泛的词汇，“在心理学界，只要是能与心理搭上边的东西，似乎也都能与心理素质搭上边”。看了目录和“心理素质是什么”，我知道，对于“心理素质”不能盲目地想自己要提高心理素质，而要具体思考在哪一方面来提高心理素质。书中的故事和分析都很到位，很有启示！

《心理素质与人生》

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