

# 《人生心理学》

## 图书基本信息

书名：《人生心理学》

13位ISBN编号：9787561361436

10位ISBN编号：7561361432

出版时间：2012-9

出版社：陕西师范大学出版社

页数：307

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)

# 《人生心理学》

## 内容概要

人生心理学，ISBN：9787561361436，作者：宋心田编著

## 书籍目录

前言

第一章 生活模式的心理认知

- 01 讲卫生是文明优雅的窗口
- 02 要改变不良的饮食习惯
- 03 被烟与酒诱惑会伤害自身
- 04 培养科学的减肥心理
- 05 运动能促进个体的身心健康
- 06 睡眠是人生最基本的生理需要
- 07 得体的穿着是无言的介绍信
- 08 树立正确的消费心理
- 09 要保持一颗年轻的心态
- 10 不要在心理上垒砌恐老的城墙
- 11 培养良好的做事心态
- 12 摒弃虚无的完美主义心理

第二章 健康情绪的调适

- 01 克服不健康的病态性格
- 02 变态心理是一种性格扭曲
- 03 正确地消除意识障碍
- 04 有效地克服记忆障碍
- 05 科学地战胜情感障碍
- 06 意志障碍是一种心理疾病
- 07 人格障碍是失常的心理特征
- 08 将轻生拒绝在心门之外
- 09 善于将痛苦转化为幸福

第三章 家庭亲情的心理呵护

- 01 父母是生命中恩重如山的人
- 02 和睦的家庭才能享受温馨
- 03 尊老敬老是中华传统的美德
- 04 正确看待隔代亲的现象
- 05 善于将代沟调整为交流
- 06 冷漠会使心灵变得麻木
- 07 善于将溺爱变为爱护
- 08 善于把虐待变成尊重
- 09 善于分析啃老族的现象
- 10 “空巢老人”要去除心理危机

第四章 恋爱情感的心理自制

第五章 友谊情感的心理感知

第六章 财富意识的心理追求

第七章 人生成功的心理铸造

阅读后记

# 《人生心理学》

## 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)