

《多彩人生心语》

图书基本信息

书名：《多彩人生心语》

13位ISBN编号：9787507424782

10位ISBN编号：7507424782

出版时间：2011-9

出版社：中国城市出版社

作者：苏金生

页数：265

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

《多彩人生心语》

内容概要

《多彩人生心语》作者站在生活的基点上，随机采集人生素材，从心理学视角分析、判断，独立成短篇。内容与生活、与人生、与心理息息相关，涵盖了人生的各个年龄阶段。智慧、快乐、从容不迫的活着是每个人的愿望，也许这很奢侈。我们生活中难免遇到各种矛盾，给人带来困惑、烦恼、痛苦、悲伤等负性情绪，无情地降低了生活质量。《多彩人生心语》展示了正反两方面的案例，阐述了认识问题、解决问题的策略。

战胜自我，心灵会得到温煦和滋养，有利于人生发展。而发展自我的有效武器是文中倡导的生活目标、价值观、理性思考、阳光心理、积极心态和坚强意志等，它将有助于提升人生品质。

《多彩人生心语》

作者简介

苏金生，1946年生，湖北襄阳职业技术学院高级讲师、北京师范大学发展心理学研究生、心理咨询师、业余中医。数十年来，在各级杂志上发表论文五十余篇，独编与合编教学、技术资料三部，在业内学术方面有所成就。从二十世纪九十年代中期涉猎心理咨询，退休后曾担任几家机构的心理咨询师培训讲师。五年前开辟新浪博客，乐学不止，笔耕不辍，用心体验生活与人生，感悟社会深处的声音。推行阳光心态、快乐生活理念，笃信欧美流行的毕生发展观，且在践行中怡然自得。

书籍目录

网友感言(代序言)

前言

一 心理知识篇

- 1.人生选择
- 2.认识自己
- 3.培养成功的习惯
- 4.压抑的正负效应
- 5.潜意识里的否定
- 6.住院病人的心理调适
- 7.不要为人生设限
- 8.不过于强调缺点
- 9.真诚的艺术
- 10.老年人也需要成长
- 11.差错效应的应用
- 12.安全感
- 13.负向的刻板效应
- 14.我和沉锚效应
- 15.撇嘴现象
- 16.闭锁心理
- 17.超越固执
- 18.看景与听景
- 19.勤奋
- 20.非理性思考
- 21.认识夜惊
- 22.推诿
- 23.心理定式错位现象
- 24.心理定式的正负效应
- 25.准确认定自己的角色
- 26.情绪的两极
- 27.适度
- 28.攀比的双重效应
- 29.标签效应
- 30.心理学与其他学科的关系
- 31.“眼见为实”可信吗
- 32.常见的“舌尖现象”
- 33.毅力是成功的阶梯

二 心理保健篇

- 1.为了他人也为了自己
- 2.享受快乐
- 3.遇意外要冷静
- 4.调整心态的金钥匙
- 5.克服怨恨心理
- 6.比较
- 7.感恩的负担
- 8.消除猜疑心理！
- 9.控制牢骚
- 10.对自己负责

11. 计较

.....

- 三 心理问题篇
 - 四 亲子关系篇
 - 五 婚恋家庭族篇
 - 六 心理大观篇
 - 七 心理咨询篇
 - 八 随想杂谈篇
- 参考文献

章节摘录

一 心理知识篇 有人存在的地方就有心理产生，在人与人、人与社会、人与自然的同交往中都充满着奇妙复杂的心理现象，其间渗透着丰富的心理知识。人的眼睛能够看到五彩缤纷的世界，耳朵能够听到各种声音组合而成的“交响曲”，鼻子能够闻到充斥自然界的气味，口舌能够品味辛、甘、酸、苦、咸，大脑能够储存与识别异常繁杂的信息，从而使人产生五光十色的心理体验，构成了丰硕无比的心理知识。心理知识包括个体认知、意识思维、情绪隋感、需求动机、能力和人格，也包括社会团体的人际沟通、群体互动、社会适应等内容。文中撷取的只是生活中的几朵小花，它也许能够点缀一下您的生活。掌握一点心理知识会开阔我们的视野，提升对生活所见所闻的理解度，宽阔胸怀，愉悦心情，提高生命的质量。

1.人生选择 人生面临许多选择，或大或小，大到升学、择业、创业、恋爱、生子、改行、疾病等，小到今天穿什么衣服、中午吃什么饭、上街走哪条路。恰当的选择会给人带来福祉，使得事事遂意，以致改变人生命运。人的心理活动十分复杂，有理性与感性之别、有意识与潜意识之类、有智慧与冲动之差。理性思考能冷静地权衡世事，通过缜密思维做出决定与选择。但有时选择关系到个人利益与需要，情绪机制便会调动起来，为得与失而担忧，使情绪紧张、焦虑。此时感性占据上风，难免选择陷入失误，甚至一失足成千古恨。那么，该如何做出选择呢？掌握全面、客观的信息，保障选择的优胜。信息量大、信息可靠，无疑是做出决定进行选择的前提。前一段时间中央电视台播出了河北白沟箱包市场发展的消息，改革开放前期这里的箱包市场已经形成，一段时期响遍全国。终因式样陈旧、用料低档走向瓶颈，后来在大量占有国内外信息的基础上，下大气力改进，有了较大突破。近几年产品在国际国内市场很受欢迎，这验证了选择的正确性。……

《多彩人生心语》

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