第一图书网, tushu007.com

<<女性自我完善>>

图书基本信息

书名：<<女性自我完善>>

13位ISBN编号：9787501517732

10位ISBN编号：7501517738

出版时间：1998-12

出版时间：知识出版社

作者：郑游

页数：234

字数：146000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

摆脱困境的方法和技巧，来自我的临床经验，以及一个称为行为式自我处理的心理学领域。
作者用来做说明的实例，虽然因为顾及当事人隐私而略加伪装，但却都是真人真事。
其实这本书所探讨的一些问题并不单单是女性的专利，男人也会碰到相同的困扰。
但两者之间存在着差异，因为在传统社会中，男人是被鼓励拥有成就的，在竞争中，男人对采取行动有所困难的例子比女人要少得多。

<<女性自我完善>>

书籍目录

第一章 女性自信的丧失美梦成真了自我贬抑社会压力第二章 女性的孤独认识的局限社会的限制互解的学习情绪的苦恼解脱第三章 女性的觉醒有所限制的主宰型倾向价值对支配的认识自由挑战混合的信息责任做出决定计划压力的处理方式第四章 恐惧来自失败失败的影响无助的反应"屋漏偏逢连夜雨"冲击影响第五章 女性的自我主张肯定自我的问题积极展现自我参与团体要求拒绝敌对树立权威发表主张的技巧冲击影响自我肯定的训练第六章 觉悟主宰的假设有所保留的把握责任练习进步支撑第七章 奋斗专心致志是成功的不二法门对工作的专注对行为的专注如何做到专注反弹当专注不够时第八章 开拓步骤预留双倍的时间精华时段确定时段其他的策略和技巧复习第九章 进取自我交谈逃避过度的自我批评终止某些想法压制忧虑矫正自我批评对抗无助与逃避心理改变行为模式骨牌效应理论第十章 总论第十一章　现代女性的概念第十二章　男性与女性对成功概念的态度成功男性的特征：积极行动成功女性的特征：面面俱到第十三章　现代女性的烦恼左右为难，处处受制寻求"我是谁"的苦闷希望别人能理解的苦恼第十四章　走出困境--洒脱的现代女性不要苛求完美宽容大度，知足常乐协调与男性的关系

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com