第一图书网, tushu007.com

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

图书基本信息

书名：<<通向心灵旺盛的十堂课>>

13位ISBN编号：9787510020711

10位ISBN编号：7510020719

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版公司

作者：岳晓东

页数：287

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

内容概要

心灵旺盛是国际心理学界倡导的一个新概念，它泛指个人有能力创造或维持主观幸福感。
快乐源自人的心灵旺盛，快乐就是养就个人的生命能量。
全书以十堂课的方式，从压力、自信、创造力等多个不同的方面探讨了培养心灵旺盛的途径。
对于个人成长而言，培养心灵旺盛能力是其人格完善的核心任务。
《通向心灵旺盛的十堂课》观念新颖、言语生动、版式活泼、图文并茂，是哈佛大学心理学博士岳晓东献给读者的最新力作！

作者简介

岳晓东，知名心理学家，哈佛大学心理学博士，香港城市大学应用社会科学系副教授，香港心理学会辅导心理学分会首任会长，国际华人医学家心理学家联合会常务理事、副理事长，华夏心理特邀心理专家，中国青少年心理化教育中心首席心理顾问，国内多所大学客座教授、兼职教授、高级顾问、心理咨询中心督导、心理健康指导专家。

主要开设课程：人格发展学、心理学入门、社会心理学入门、创新思维与问题解决、人际沟通理论、积极心理学、辅导心理学、心理咨询与辅导等。

<<通向心灵旺盛的十堂课>>

书籍目录

“ 通向心灵旺盛 ”的课前准备第-讲 压弹节节高——谈压力应对　国际心理学界倡导的新理念——压弹，它旨在培养个人的主观幸福感、乐观人格、认知调整、幽默化解和主动求助能力，以此培养一个人心灵旺盛的能力。
第二讲 相对爱自己——谈自信培养　无论外界环境有了什么样的变化，一个人都能看得起自己，他就是自信的。
第三讲 重拾童子心——谈创造力培养　只有当一个人摆脱了思维标准化、知识无活力化、创新认知绝对化以及学术权威化的束缚，他才能睁开创造力的天目。
第四讲 做个@人——谈人格完善性格调和论：一个人可以将其性　格优点组合，再将其缺点去除，而达到“ 随心所欲，不逾矩 ”的境界。
第五讲 善解人意是功夫——谈人际沟通　人际沟通中，要学会用自己的“ 第三只眼 ”或“ 第三只耳 ”去看、去听，感受对方话语的表层信息和深层含义。
第六讲 爱得明明白白——谈爱情智慧　爱情是一面镜子，使人学会改变自己，并适应他人。
爱情的真谛在于其平等互动，只有真心相爱才能使人认识自我、完善自我。
第七讲 幽默是智慧——谈幽默培养　笑，是人类进化的突出功能。
世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。
第八讲 气质就是和谐美——谈如何养就气质美　吸引别人的最好方法是充实自己。
伟大的人，是自己理想形象的扮演者。
第九讲 职趣能匹配——谈生涯规划　做自己愿意做的事情，那它必然会被植于潜意识中，成为积极行动的源泉。
第十讲 活着没商量——谈珍惜生命　人是万物之灵，其灵性表现之一就是人可以选择死亡。
这较动物界之弱肉强食，适者生存的残酷拼杀来讲，无疑是一种社会进步。
但人为何不可保存动物求生的本性，去战胜求死的欲望?

章节摘录

美国心理学家科萨巴（s.Kobasa）曾提出了“坚韧人格”的概念。
坚韧人格包括了承诺（commitment）、挑战（challenge）和控制（contro1）三个层面，其中承诺指个人面对压力不逃避困难及责任，挑战指个人面对压力勇于挑战自我，控制指个人面对压力能控制情绪。
坚韧人格可以使压力变得不那么可怕，推动个人积极面对压力的挑战，提高人的应对能力，增强人的自尊自信。
而这种人格的修炼和培养，是以最基本的乐观人格为基础的。
美国著名心理学家艾里斯（A.Ellis）曾提出ABCD~论。
这一理论主张，在诱发事件A（Activating event）、个人对此所形成的信念B（Belief）和个人对诱发事件所产生的情绪与行为后果C（Consequence）三者关系中，A对C只起间接作用，而B对C则起直接作用。
换言之，一个人情绪困扰的后果C并非由事件起因A直接造成，而是由人对事件A的信念B造成的。
所以，B对于个人的思想行为方法起决定性的作用；而要调整B对C的不良影响，就要靠质疑D（Dispute）来调整，这里D起的作用就是认知转换的作用（见图1-5）。
ABCD~论促使人们多从正面、光明的角度来辩证地看待问题，帮助人们缓解压力，走出逆境，化危机为生机，最终从逆境中磨练人的压弹，从失意中提高人的生活智慧。

编辑推荐

提升个人幸福感的必备读本

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