第一图书网, tushu007.com

<<心理医生给你的七个人生忠告>>

图书基本信息

书名：<<心理医生给你的七个人生忠告>>

13位ISBN编号：9787560141282

10位ISBN编号：7560141285

出版时间：2009-4

出版时间：吉林大学出版社

作者：王撬撬，王东 主编

页数：268

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

<<心理医生给你的七个人生忠告>>

内容概要

人生最大的财富是有一个好的躯体，也就是说人生最大的财富是健康。
细心地维持好躯体健康和心理健康，这也是一种投资，我们叫投资健康，只有投资健康，才会收获财富、收获幸福。
那么，我们就听听心理专家是如何投资健康的。

第一图书网, tushu007.com

<<心理医生给你的七个人生忠告>>

书籍目录

第一章 第一个人生忠告　　一、自私心理　　二、虚荣心理　　三、吝啬心理　　四、贪婪心理　　五、逆反心理　　六、单亲孩子的异常心理　　七、怎样辨别异常心理　　八、维护心理健康关键在于自己第二章 第二个人生忠告　　一、学生人格障碍　　二、其他心理疾病　　三、正确地爱孩子　　四、通往心理健康之路第三章 第三个人生忠告　第一节 心理健康的自我诊断　第二节 健康就是这样简单　　一、身体健康、智力正常　　二、反应能力适度与行为协调　　三、情绪稳定，乐观开朗　　四、和谐的人际关系　　五、心理自控能力　　六、健全的个性特征　　七、较好的社会适应性　　八、心理年龄符合实际年龄　　九、自信心　　十、心理承受能力　　十一、意志品质健全　　十二、有所追求，积极进取　第三节 不要把自己藏起来　　一、关于心理问题等级　　二、青少年羞怯心理　　三、当代青少年存在的心理问题　　四、青少年心理异常的产生　　五、心理健康教育　　六、青少年心理调适的方法　　七、别让环境影响心理健康　　八、考试心理焦虑危机　　九、外部因素对青少年心理的影响　　十、做一个有魅力的大学生第四章 第四个人生忠告　　一、阳光心态的真正含义　　二、心理健康很简单　……第五章 第五个人生忠告第六章 第六个人生忠告第七章 第七个人生忠告第八章 附录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

案例明明是个聪明能干的孩子，可是周围的人却发现他是个自私的孩子。
同伴的物品掉到了地上，他会毫不犹豫的踩过去，而自己的物品却保管得很好；小朋友摔疼了哭个不停，他一点也不同情别人，还说：“活该，谁叫他自己不小心。
”每天中午排队去餐厅的时候，老师经常叫明明排在第一个，让他在前面带队，老师在后面看着几个调皮的男孩子。
有一天，老师让另外一个也很能干的小朋友排在第一个，可是当明明洗手回来时，硬是要排第一个，还把另外的小朋友往后推……在幼儿园中，有一些知识面广、思维活跃、技能突出的孩子经常受到老师的表扬，同伴的拥戴。
久而久之，这些孩子逐渐养成了唯我独尊，自私自利的心理。
明明就是其中一个，怎样才能帮助这样的孩子克服自私的心理，懂得去关心、去帮助他人呢？
老师通过一段时间的观察，发现明明非常喜欢参加纸塑活动，在活动中，他制作的每一幅作品都非常优秀。
于是，老师就想在纸塑活动中引导他的行为，让他体会到别人内心的感受，了解他人的思想情感，从而改掉以自我为中心的习惯。
日后，在每周的纸塑活动中，老师有意地表扬一些能与同伴互相帮助、互相爱护、欣赏对方作品的同学。
接下来的纸塑活动中，可以看到明明也开始以友好的态度对待周围的小朋友了。
渐渐地在平时的学习生活中，明明会和同伴一起分享幼儿园的玩具，也会把自己的玩具给小朋友玩。
日常生活中，每一个孩子在父母眼中，都是唯一的宝，所以任何表扬和奖励都应该属于他们，渐渐地，孩子养成了以自我中心的心理行为。
只有帮助孩子矫正自私心理，才能还孩子一个健康的心灵！
分析自私是一种较为普遍的病态心理现象。
自是指自我；私是指利己；自私指的是只顾自己的利益，不顾他人、集体、国家和社会的利益。
常有自私自利、损人利己、损公肥私等说法。
自私有程度上的不同，轻微一点是计较个人得失、有私心杂念、不讲公德；严重的则表现为达到个人目的，侵吞公款、诬陷他人等。
自私之心，自古就有。
战国时期，齐国有一美男子邹忌，一天另一个美男子徐公来访，徐公走后，邹忌便问妻子、小妾、客人，他与徐公哪个长得更英俊，三人异口同声说邹忌长得好看。
邹忌是一个有自知之明的人，他认为妻子是偏爱他，小妾是害怕他，客人是有求于他，他们不讲真话，都有私心杂念。
自私作为一种病态社会心理，有很强的渗透性。
我们认为除了社会上少数品德高尚的仁人志士外，大多数社会公民在不同程度上都存有私心杂念

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《心理医生给你的七个人生忠告》讲述了：吉林大学出版社

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