第一图书网, tushu007.com

<<心理学改变你的生活>>

图书基本信息

书名：<<心理学改变你的生活>>

13位ISBN编号：9787802133761

10位ISBN编号：7802133769

出版时间：2007-5

出版时间：海潮

作者：朱月龙

页数：339

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

心理健康不仅关系到我们的生理健康，还关系到人际关系的和谐。
如果双方在交往过程中既感到能悦纳他人又感到愉悦自己，彼此都觉得相互需要，那么双方的关系就具有和谐的基础，发展下去就可能日渐亲密。
相反，如果双方（或一方）在交往过程中骄傲自负、自卑胆怯、莽撞无理，只考虑自己等，这样关系就不可能和谐，发展下去，势必越来牙疏远，甚至断绝往来。
　　揭开神秘的心理世界面纱，加强心理引导，增强情绪修养，培养乐观心理品质，构建和谐社会，心理学走进了我们的生活。
　　人人必备的心理学通书。
人生困惑的心理调适和解决之道。
幸福生活的智慧新解，完美人生的心灵空间。
本书运用心理学知识，结合大量的实例，对人每一个年龄成长阶段的生理和心理变化进行了深入分析，向您讲述了不同时期的心理症结与心理保健治疗，对关系人一生的爱情、婚姻、家庭、职业（事业）、人际关系以及性给予了深刻剖析，向您细致入理地阐述了如何解除种种心理困惑和生活困扰。

作者简介

朱月龙，1965年生，1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。
现任苏州大学心理学系副教授，硕士生导师，应用心理研究所副所长。

朱月龙教授的教学深受学生的欢迎，另外在学术研究、写作方面也卓有成就。
其主要研究方向为学生心理健康教育、员工心理健康和援助、企业管理心理学。

出版主要著作有：《小学生心理健康教育》、《青少年的6堂心理课》、《小学生素质发展评估研究》、《人才招聘与应聘》、《心理健康全书》、《人一生必须知道的成功心理》、《人一生必须突破的心理障碍》等。

朱月龙教授强调，心理学要学以致用，只有实用的心理学才是老百姓真正需要的。
希望本书能成为改变你生活的一本指导书。

书籍目录

前言第一章 探索儿童心理密码　第一节 不同儿童时期的心理发育特点　　婴儿时期的心理发展　幼儿时期的心理发展　　童年时期的心理发展　第二节 建立和谐亲子关系　　家庭冲突和暴力——给儿童带来的心理伤害　　远离父母的孩子——隔代抚养导致的儿童心理问题　　把握儿童从众心理——消除其不良影响　　走出儿童家庭教育的心理误区　第三节 改变儿童常见不良行为习惯　　就是不要——任性　　都是我的——自私　　究竟是怎么来的——撒谎　　我没拿——偷窃　　凶狠的圆圆——打人　　好吃的“棒棒糖”——吮拇指　　阿……阿……阿……——口吃　　只爱吃虾的小女孩——偏食　　“画地图专家”——遗尿　　动不动就流泪的浩浩——爱哭　　玩具国里的残兵败将——损坏玩具　第四节 引导儿童常见心理问题　　“玩”个不停——多动症　　不开心的桅桅——抑郁症　　不爱说话的男孩——孤独症　　为什么焦虑不安——焦虑症　　谁能帮我停下来——强迫症　　看到汽车就害怕——恐惧症　第五节 完善儿童心理保健　　保证孕妇身心健康　　创建良好生活环境　　注重德育方面的教育　　为儿童树立良好榜样　　帮助儿童学习社交技能　　尊重儿童的自尊心第二章 开启少年心灵之窗　第一节 青少年期的三大心理过渡　　从依赖性向独立性过渡　　从“自我朦胧”向“自知之明”过渡　　从幼稚向成熟过渡　第二节 青少年的成长烦恼　　不知所措的女孩——越来越看不懂自己　　不服管教——叛逆心理　　骆驼与耕牛——应对挫折　　摆动的秋千——起伏不定的情绪　　丑小鸭的痛苦——不美丽的自卑　　不知所措的“校花”——美丽也苦恼　　田田怎么了——青春焦虑症　第三节 羞涩的青春物语　　羞答答的玫瑰静悄悄地开——青少年性意识的萌芽　　一枚酸酸的青橄榄——难解的早恋情结　　我是不是坏男孩——自慰不是罪　　苦涩的禁果——青少年性行为　　绅士与淑女——花季中的少男少女们　第四节 走进多彩的社交生活　　不敢面对别人的眼睛——社交恐惧　　打开心中关闭的藩篱——告别孤独　　小刺猬——习惯性人际冲突　　我们一起同行——同伴交往　　又和妈妈顶嘴了——跨越代沟　　谁给你权力收我的本子——师生沟通有学问　第五节 快乐的学习和考试　　我的努力没有用——学习中的“高原现象”　　“笨鸟”先飞——落后生的拼搏宣言　　学习真没意思——厌学情绪　　卸下考试千斤顶——考试焦虑的调适　第六节 青少年正确的心理教育与引导　　望子成龙——切忌期望过高　　客观恰当——切忌评价有失偏颇　　春风化雨人心田——切忌教导缺乏耐心　　孩子不是私有财产——切忌自私狭隘　　榜样的力量是无穷的——切记以身作则　　自相矛盾不可取——父母教育要一致　　构建立体的教育环境——重视与老师沟通第三章 走进中年心理世界　第一节 中年人的心理发展特征　　中年人的心理发展变化　　中年人的心理基本特征　第二节 困扰中年人的心灵迷雾　　多事之秋——中年挫折心理　　他好累——慢性疲劳综合征　　“我还能干什么”——职业适应和失业综合征　　夫妻分床——中年婚姻不适症　第三节 必须逾越的更年期综合征　　送自己一轮明月——女性更年期综合征　　一道光芒的消失——更年期抑郁症　　男人的难言之隐——不可忽视的男性更年期综合征　第四节 人到中年的自我心理调节 与保健　　摒弃恶习——培养良好的生活习惯　　门关了，还有窗——培养坚强的性格　　朋友多了路好走——与人为善　　张弛有度——量力而行　　今年二十，明年十八——笑一笑。
十年少第四章 让我们积极优雅地变老　第一节 老年人的生理与心理变化　　老年人的生理变化　老年人的心理发展　　老年人的心理特征　第二节 消除老年人的心理隐忧　　有老友得了重症——疑病症与恐病症　　瓶塞放哪了呢——老年记忆障碍　　英雄的过去——人老话多　　在床上辗转反侧的老赵姨——睡眠障碍　　孤独的梁老先生——警惕“空巢”现象　第三节 解决老年人的心理难题　　无所事事的周处——退休综合征　　爷爷怎么变得傻乎乎了——老年性痴呆症　　天晴可晒盐，下雨可卖伞——老年焦虑症和抑郁症　第四节 积极优雅的变老　　老骥伏枥，志在千里——保持积极的生活态度　　麻将迷爷爷——保持劳逸适度　　岁离家出走的托尔斯泰——社会尊敬关心老人第五章 将幸福生活进行到底　第一节 来自两个不同星球的男性和女性　　亲爱的，门又放到哪去了——认知心理差异　　寻人启事似的情书——情感心理差异　　你那里真是市政府吗？——行为心理差异　　哥伦布肯定没老婆——语言差异’　第二节 爱情心理面面观　　她放弃了自己的最爱——恋爱中的择偶心理　　情人眼里出西施——恋爱中的审美错觉　　天涯何处无芳草——单恋　　你究竟有几个好妹妹——三角恋　　他的爱情鸟已经飞走了——失恋　　爱在虚拟的世界中

——网恋　　千里难寻是朋友——异性友谊　第三节 迈上婚姻的红地毯　　执子之手，与子偕老——婚姻是爱的承诺　　逃跑的新郎——婚前恐惧症的心理调适　　爱人变脸露真容——婚后心理调适　第四节 绕开婚姻旅途中的暗礁　　阿莲的落寞——枯燥型婚姻　　孤寂的除夕之夜——分裂型婚姻　　挥手就来的耳光——变异型婚姻　　酸气冲天的伊甸园——猜忌型婚姻　　爱情和沙子——扼杀婚姻的情感危机　第五节 行走在婚姻边沿的边缘人　　等到花儿也谢了——单身贵族派　　“红杏出墙”的诱惑——婚外恋　第六节 离婚与再婚的心理冲击与调适　　模范夫妻为什么要分手？——离婚的苦涩　　重入围城的困惑——再婚的不良心理　第七节 营造相濡以沫的幸福家庭　　一起分享情趣——相互理解家庭才能和睦　　久违的笑容——相互体谅婚姻才能稳固　　荡漾爱琴海——心心相知才能琴瑟合鸣　　彼此珍爱——铭记浪漫时亥第六章 做一个有魅力的人　第一节 人际关系的心理需求　　本能的心理需求　　自我肯定的心理需要　　合群的心理需要　　人际交往的心理原则　第二节 人际交往中的不良心理　　他为什么对同学痛下狠手——自卑的压力　　走向流浪生活的大学生——嫉妒的危机　　为什么面红耳赤——羞怯的心理　　其他不良的交往心理　第三节 高人一筹的社交方略　　勇于毛遂自荐的前提——察言观色　　摸清家底——有备而来　　故意的让步——圆融之术　　有意的回避——交往的底线　　丹麦夫妻来到了悉尼——交往中的最佳距离　　不问客人到了没有——交往中的最佳时间　第四节 谈吐的艺术　　你的头发太漂亮了——赞美，令人喜欢的法宝　　交谈的“甜心”——投其所好　　快乐的摇篮——幽默　　妙语如珠——活跃气氛　　我将对苏联进行轰炸——开玩笑也有规则　　到什么山唱什么歌——说话看场合　　不要打破砂锅问底——说话讲分寸　　她得到了想要的工作——鼓舞人心的语言力量　　如何提高谈吐的技巧　第五节 缔造一个亲密友爱的人际王国　　看人的学问——拥有一双慧眼　　君子之交淡如水——交友定律　　真诚合作——交友之道　　宰相肚里能撑船——不念旧恶　　小新、小许和小张——怎样与有身份的人交朋友　　千万记住他的名字——我们不再是陌生人　　有仇不报真君子——化敌为友

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