第一图书网, tushu007.com

<<使你受益一生的心理学>>

图书基本信息

书名：<<使你受益一生的心理学>>

13位ISBN编号：9787802443921

10位ISBN编号：780244392X

出版时间：2010-1

出版时间：现代

作者：听夜人

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

<<使你受益一生的心理学>>

内容概要

《使你受益一生的心理学》内容简介：心理学是现代社会活动中人们涉及最广泛的一个主题，无论是你的衣食住行、为人处世，还是情感婚姻、职场生涯，都与心理学关系密切。
人之幸福在于心之幸福，心理学正是打开心结的钥匙。
我们应当时刻保持健康的心态，学会包容、克服浮躁、化解压力，做快乐的自己，去实现人生的抱负。

心理学可以让你在社会交往、工作事业、爱情婚姻等诸多方面游刃有余，受益一生。

<<使你受益一生的心理学>>

书籍目录

第一章 健康的心理学1.时代迫切要求我们关注心理新时代的健康新概念这是一个心理危机四伏的时代2.心欲静，而“风”不止“风”自何处来“风”吹心动3.心理健康因何成为衡量人才的标准人才标准也在与时俱进健康的人格离不开心理的健康潜能开发离不开心理的健康心理健康有助于保持健康的体魄心理健康是积极思想的力量第二章 认识自己、看透他人心理学1.良好的自我形象价值百万自我形象是什么？
自我形象的内容自我形象的构成2.你的心态决定你的形象改变心态就是改变命运人贵有自知之明自知的途径在哪里3.表情泄露你的心理秘密表情是心理活动的反应眼睛传达的心理信息眼神中的心理信息眉毛动作的秘密鼻子也能传达心理信息嘴不出声也“说话”4.察言观色识人心话里话外听玄机穿戴打扮看内心第三章 控制情绪心理学1.情绪一生都陪着你消极情绪就像火药桶积极情绪是人生的润滑剂2.别让消极情绪毁了你3.情绪需要善于管理保持情绪的沉稳平静保持心理平衡巧妙化解压力第四章 战胜挫折心理学1.正视坎坷人生总会遭遇困境坎坷只是一种感觉没有一成不变的坎坷感2.摆脱坎坷带来的消极情绪坎坷带来的消极情绪宣泄是一种必要的调节3.战胜坎坷就是成功正确对待逆境战胜坎坷掌握突破困境的方法学会找出失败的原因要以乐观之情面对失败的事实第五章 人际交往心理学1.人际关系背后的秘密不可不知的心理距离决定人际关系好坏的是感情和价值观需求关系是人际关系的核心人际吸引的秘密2.影响人际关系的几种心理影响人际关系的病态心理影响人际关系的心理效应3.运用心理学改善人际关系把握建立人际关系的原则提高你的人际吸引力第六章 有效沟通心理学1.认识沟通才能有效沟通揭开沟通的神秘面纱沟通可以满足情感的需要沟通可以深化自我认识沟通可以使个性更加完善沟通是维护心理健康的保证2.巧妙化解人际冲突冲突是难免的人际冲突管理的策略3.扫清人际沟通的障碍语言沟通障碍文化习俗障碍角色障碍心理障碍4.做一个沟通的赢家成功沟通的原则掌握成功沟通的技巧学会拒绝保持幽默有效利用身体语言讲究沟通的行为规范第七章 爱情心理学1.爱情中的心理学爱情到底是什么？
两情相悦的奥秘恋爱过程中的男女差异2.恋爱中的心理困扰恋爱对抗心理恋爱中的自卑心理认知偏差与动机错误爱情错位择偶标准的偏差单相思与爱情错觉恋爱行为失当恋爱中的感情纠葛失恋3.提高爱的能力爱是一种能力提高爱的能力第八章 性爱心理学1.性行为中的心理特征性爱的心理特征性生活心理2.性心理中的异常性心理异常的类型性心理问题产生的原因维护性心理的健康对性骚扰说“不”3.性和谐的心理奥秘性和谐的必要条件夫妻要有“心理距离”第九章 职场心理学1.求职择业中的心理学选择职业方向不可忽视个性倾向选择职业的心理准备求职择业的原则克服求职择业中的心理障碍2.规划职业就是规划人生职业生涯的规划模式职业生涯规划的过程3.走出职场中的心理困惑增强求职中的信心正视择业中的挫折择业要有宽容的心态克服狭隘的成就意识职业价值取向中的诱惑第十章 释放压力心理学1.压力是把双刃剑压力来自哪里？
压力是生活的一部分压力过度的危害2.压力带给你的是什么压力带给你的反应压力的功能3.释放心理的压力

编辑推荐

《使你受益一生的心理学》是一本通俗易懂，贴近生活的心理学读物。
它的内容涵盖了生活的各个方面：爱情婚姻、人际交流、职业生活、夫妻关系、个人情绪、社会压力……从现实生活攫取最常见的事例，利用心理学的知识帮助读者剖析其中的心理奥秘，进而解决困扰我们的烦恼和困惑，化解生活中的种种心理危机，铺平人生的成功之路。

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