第一图书网, tushu007.com

<<感觉.心理.行为>>

图书基本信息

书名：<<感觉.心理.行为>>

13位ISBN编号：9787807101345

10位ISBN编号：7807101342

出版时间：2005-5-1

出版时间：济南出版社

作者：王文娟

页数：260

字数：190000

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

<<感觉.心理.行为>>

内容概要

我们这个时代最伟大的发现就是，人们可以藉着改变他们的心态，改变他们的生活。
我们生活中的很多时间都花在努力去理解别人，同时希望别人更好地理解我们。
如果你手头的工具只有一把锤子，那么你遇到的所有问题就会开始看起来都像钉子。
一个明理的灵魂如果连她所存在的身体这座精美建设的大厦都不熟悉，这是非常可悲的。
压力像相对论一样，是一个被从头知道得太多却理解得太少的科学概念。
大多数人都想改为世界，很少有人想改变自己。
《感觉·心理·行为》从感觉、心理、行为三个层面探讨心理问题对健康的影响，对现代社会引发的一些心理问题进行剖析，指导人们保持健康、积极的心理、精神状态并学会自我心理保健。

<<感觉.心理.行为>>

书籍目录

引言 ——认识你自己引子 ——心理世界话健康 我们要往哪里去 一般人群的心理健康状况上篇 常见心理困惑解读 第一章 母婴依恋 · 安全感 · 安全感缺乏 第一节 个体需要引领人生航向 第二节 安全感缺乏导致畸形需要结构 第三节 母婴依恋奠定安全感 第四节 母亲与母婴依恋 第五节 安全感缺乏与婚姻问题 第六节 安全感缺乏与其他行为问题 第二章 “ 魔镜 ” · 自我形象 · 真实形象 第一节 有一面镜子是“ 魔镜 ” 第二节 “ 魔镜 ”有“ 魔法 ” 第三节 且看各色“ 哈哈镜 ” 第四节 爱是“ 魔镜 ”的灵魂 第三章 心理社会刺激因素 · 压力 · 心身疾病 第一节 压力，无时不在，无所不在 第二节 压力与心身健康 第三节 压力的另外两张面孔 第四节 接种压力，扩增载压量 第四章 感觉 · 错觉 · 认识误区 第一节 错觉，让你陷入认识误区 第二节 认识误区是滋生过大压力的土壤 第五章 语言 · 沟通 · 沟通障碍…… 第六章 人格 · 人格偏离 · 人格塑造下篇 通向健康心理王国的桥梁 第七章 走出认识的沼泽地 第八章 驾双情绪的天空 第九章 领略放松的佳境结语

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