

<<性格即命运>>

图书基本信息

书名：<<性格即命运>>

13位ISBN编号：9787810857307

10位ISBN编号：7810857304

出版时间：2006-7

出版时间：北京广播学院出版社

作者：赖寿华

页数：246

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>

## <<性格即命运>>

### 内容概要

我们的世界很宽广，我们的知识愈来愈渊博，生活越来越丰富，互联网和搜索引擎使我们的生活空间扩大了数十倍，但是我们幸福吗？我们的生活压力是否越来越大？世界各国的专家纷纷预言，精神疾病将是21世纪的流行病。

我们的心灵真的是无可救药吗？

在这个宽广的世界里，我们真的只能不断地自我迷失和自甘沉沦吗？

我们的心灵能得到自我拯救吗？

我们究竟该怎么办？

本书为您指点迷津。

## &lt;&lt;性格即命运&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 我们时代的精神与人格 认识你自己 一、人类心灵疾病的蔓延 二、“认识你自己”——一个体人格的体认与确立 人格与健康人格 一、人格 二、凯尔西的人格类型 三、不健康的人 四、健康人格的概念 五、中国传统的健康人格观念 现代社会的健康人格观念 一、弗洛姆：性格类型图式理论 二、社会性格与个体性格 三、动机与需要 四、自我实现 五、兰兹曼：美丽而高贵的人

第二章 健康人格与人格结构 健康人格的心理基础 一、意识与健康人格 二、经验与健康人格 三、积极的体验与健康人格 四、知识与健康人格 健康人格的发展 一、影响人格发展的因素 二、健康人格与不健康人格 三、健康人格与病态人格 个体人格：走向一种健康的生活 一、健康人格持之以恒 二、自由之精神，独立之人格 三、健康人格与幸福

第三章 自我与健康人格 自我与自我的结构 一、自我概念 良心和自我 一、不健康的良心 二、健康的良心 现实与自我 一、自我表露 二、自我疏远 三、真实自我和真实存在 自我的成长 一、自我同一性的建立 二、主体我、客体我和理想我 三、焦虑和自我防御 四、自我的成长

第四章 身体与健康人格 身体与心灵 一、“身心二元论” 二、对肉体的知觉和对知觉的压抑 身体与人格， 一、身体与自我 二、身体与安全感 三、身体与自尊 四、身体的动与静 五、身体的劳作 文化与体型， 一、社会的理想身体观念 二、体型 三、体态的健康与美 身体健康与健康人格 一、对身体缺陷的反应 二、身体的衰老 三、促进身体健康的行为 四、危害健康的行为 正确对待我们的身体 一、体育锻炼身体，更锻炼心情 二、生物反馈 三、可以寄托希望的身体 四、生命活力和身体的环境 五、对待身体健康的一些反思

第五章 情绪与健康人格 第六章 角色与健康人格 第七章 家庭与健康人格 第八章 职业与健康人格 第九章 娱乐与健康人格 第十章 艺术与健康人格 第十一章 爱与健康人格 第十二章 性与健康人格

<<性格即命运>>

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>