第一图书网, tushu007.com

<<习惯决定人生>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定人生>>

13位ISBN编号：9787109105553

10位ISBN编号：7109105555

出版时间：2006-1

出版时间：中国农业出版社

作者：杨仲明

页数：302

字数：245000

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

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。
因此，人自幼就应该通过完美教育去建立一种良好的习惯。
习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人，有些人之所以总是不能摆脱失败的困境，总感到自己找不到工作头绪，不在于自己的能力有多少缺陷，而在于没有好习惯来引导自己的工作环节。
本书基于大学生生活习惯的调查，系统论述了习惯决定人生的重要性以及几大良好的习惯的培养，相信这将成为您创造成功人生的得力助手！
年轻人需要学知识、长才干，以获得未来独立生存、挣钱养活自己的本领，但比学知识更重要的是学会生活，养成良好的生活习惯。
因为知识是学不完的，今天没有学的知识明天还可以补上。
但习惯就不同了。
习惯一旦形成，它就要支配人的行为过程，影响人的精神面貌，主宰人的一生，要想改变它是非常困难的。
因此，培养孩子养成良好的生活习惯要及早、及时进行，对于孩子生活中的陋习要及早、及时纠正。
本书通过上百例的案例来阐述习惯决定人生的几大要点：起居有常、静心、养生、青春期保健、创造性、心灵自由等，语言通俗，道理浅显，易于明了，有助于家长参考以及青少年朋友思考。

作者简介

杨仲明，男，1945年3月出生于湖南省新化县。
资深心理学家，养生心理学创始人，武汉科技大学中南分校文法学院教授。
已出版的心理学专著有《创造心理学入门》、《困境与解脱》、《心理健康顾问》、《性•智慧与潇洒》、《指点迷津》、《寻找中国人的自信》、《养生与心理

<<习惯决定人生>>

书籍目录

前言第一章 不会生活的年轻人　一、“ 陪读村 ”与陪读　二、教育应以人为本　三、生命的艺术第二章 当代大学生高度紧张状况的调查与分析　一、紧张的性质与征候　二、大学生紧张状况的调查与结果　三、导致当代大学生高度紧张的主要原因第三章 成功、健康与习惯　一、大师谈习惯　二、成功与习惯　三、健康与习惯　四、习惯成就天才第四章 习惯的养成　一、当代大学生生活习惯的调查　二、自由与习惯　三、克服不良学习习惯　四、要有信心　五、卫生习惯的养成第五章 起居有常　一、起居有常，顺应阴阳　二、睡眠与养生　三、失眠症及其治疗方法　第六章 静心与智慧　一、精神生活的陷阱——凡事都想想清楚　二、什么是静心　三、静心的障碍　四、智慧激发的条件第七章 静心养生的方法　一、视觉松弛法　二、嘘呼吐故法　三、坐禅凝神法　四、爱抚疗法　五、常饮养生茶第八章 专注力与创造性　一、培养专注干事的习惯　二、健康与创造性　三、创造性思维二分法　四、专注力与创造性　五、培养有利于创造性开发的习惯第九章 青春期危机与保健　一、青春期危机与精神错乱的区分　二、精神未病概念的含义　三、青春期保健与养生茶　四、切莫讳疾忌医　五、精神病后期预防治疗　六、精神病是可以治愈的第十章 生活空间　一、宽容是性格的空间　二、从容是作息的空间　三、尊重是健康的空间　四、戒律是自我的空间　五、“ 给予 ”是实现的空间第十一章 通达心灵自由的路　一、心灵自由的含义　二、持戒　三、接纳自己　四、欢笑　五、不怕犯错　六、容忍模糊

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