

<<TOP心理学经典教程>>

图书基本信息

书名：<<TOP心理学经典教程>>

13位ISBN编号：9787200035773

10位ISBN编号：7200035777

出版时间：1998-10

出版时间：北京出版社

作者：苏世兰

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>

<<TOP心理学经典教程>>

内容概要

本书写了如何维护与保持心理健康，如何更好地适应社会，以提高工作与生活的质量，成为人们非常关注的问题。

通过本书，使人们较为系统地学习与了解有关心理学的理论与知识，使人们在面对问题时增加一些能够从容面对的技巧和方法，提高心理防御与应对的能力，以便更好地立足于社会，发展个人的潜能，充实愉快地生活。

<<TOP心理学经典教程>>

书籍目录

目录

前言

第一章 心理学基础

第一节 心理学是一门怎样的科学

一、心理学的新界说

二、心理学之父 冯特

三、心理的生理基础

第二节 感觉与知觉

一、感觉 只见树木不见森林

二、知觉 花瓶抑或对话者

第三节 情绪与生活

一、不易自我控制的情绪

二、心理学家论情绪

三、情绪状态

四、生活压力与情绪

五、生活压力与健康

第四节 动机与行为

一、马斯洛的需要层次说

二、心理性动机与生理性动机

三、心动！

行动？

第二章 个性心理

第一节 个性

一、人心不同，各如其面

二、个性理论

第二节 气质

一、气质的生理根源

二、看戏人

三、气质的发展

四、了解你的气质

第三节 能力

一、能力概述

二、能力的发展

三、能力差异

四、能力测量

第四节 性格

一、什么是性格

二、掌握你的性格

三、众说纷纭话性格

第三章 人际交往

第一节 人际交往概述

一、人类的亲合倾向

二、生活在一起

第二节 人际交往的心理障碍

<<TOP心理学经典教程>>

- 一、一叶障目，不见泰山
- 二、交往的障碍 情绪、情感
- 三、交往的障碍 人格特点
- 第三节 人际吸引的规律及其原因
- 一、人际吸引
- 二、她为什么笑？

第四节 人际交往的一般技巧

- 一、知彼，知彼
- 二、我是谁？
- 三、恰当的“自我暴露”
- 四、沟通的渠道
- 五、人们玩的游戏

第四章 挫折

第一节 挫折及其适应机制

- 一、直面人生
- 二、挫折的适应

第二节 战胜挫折的方法

- 一、泰然处之
- 二、《邀请》
- 三、一哭有时
- 四、心理咨询

第五章 恋爱与婚姻

第一节 异性交往与恋爱心理

- 一、异性相吸
- 二、吸引异性的秘诀

第二节 配偶的选择与择偶心理

- 一、理想的配偶
- 二、几种择偶心理分析
- 三、理想配偶知多少？

第三节 结婚与结婚心理

- 一、恋爱与婚姻的区别
- 二、结婚需具备的心理条件
- 三、婚姻中的欲求不满
- 四、婚姻心理的自律调节

第四节 婚姻问题的心理分析

- 一、“七年之痒”
- 二、婚姻中的暴力
- 三、孩子带来的不安定
- 四、孔雀东南飞
- 五、你的婚姻是否美满？

第六章 心理卫生与健康

第一节 心理卫生

- 一、健康的新观念

<<TOP心理学经典教程>>

二、心理卫生与健康

三、《自觉之心》

第二节 心理健康的标志

一、学者们的观点

二、你的心理健康吗？

第三节 不同年龄阶段的心理卫生保健

一、青苹果的乐园

二、流金岁月

三、夕阳正红

第四节 常见的心理疾病

一、心身疾病

二、人格障碍

三、神经病

四、精神病

第五节 性与心理健康

一、性心理的发展

二、性心理障碍

第七章? 心理咨询、治疗与测验

第一节 心理咨询

一、心灵之约

二、必需品与调味品

第二节 心理治疗

一、对生命负责

二、一个害怕女人的男人

第三节 有效的自我心理防治方法

一、自主训练疗法

二、休闲疗法

三、“格式塔”疗法

四、音乐疗法

五、笑疗法

六、色彩疗法

第四节 心理测验

一、漫谈心理测验

二、斯坦福 - 比奈智力测验

三、韦氏智力测验

四、卡特尔16种个性因素测验

五、明尼苏达多相个性问卷

六、罗夏墨渍测验

七、主题统觉测验

主要参考书目

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>