

<<走进内心世界>>

图书基本信息

书名：<<走进内心世界>>

13位ISBN编号：9787214051547

10位ISBN编号：7214051540

出版时间：2008-5

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏人民出版社

作者：郑日昌 著

页数：153

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>

## <<走进内心世界>>

### 前言

呈现在各位读者朋友面前的是一套荟萃了十几年来我国出版界推出的众多优秀少儿作品的精选书系，共三个系列：一是少儿文学系列，二是少儿科普系列，三是少儿图本系列。

这些作品都是从历届“五个一工程”

“一本好书”奖的获奖作品中采撷出来的。

由中宣部组织评选的精神文明建设“五个一工程”

“一本好书”，从1992年开始，已评选了10届，历时16年。

每次评选中，少儿读物都是评选组织者和评委们关注的重点。

入选的作品，本着让少儿读者爱看、读了受益的原则，注重思想性、艺术性与可读性的统一，许多作品发行量很大，许多艺术形象为孩子们耳熟能详，有些作品虽然已经出版了许多年，今天读来，仍让人感动、让人爱不释手。

少年儿童是祖国的未来，民族的希望。

一个孩子要健康成长，成为对国家和民族有用的栋梁，离不开阅读活动，需要从众多优秀作品中汲取智慧、汲取营养。

为了给广大少年儿童提供更多更好的精神食粮，每天都有成千上万的作家和出版工作者在辛勤劳动。

收入这套书系的作品虽然只是他们无数成果中的部分，但值得我们骄傲、值得我们珍惜。

今天，我们征得图书作者和出版单位的同意，把这些优秀作品汇集起来，由凤凰出版传媒集团所属的江苏人民出版社重新编辑出版，奉献给广大的读者朋友，特别是今天的少年儿童读者朋友。

我们相信，优秀作品的生命力可以穿透时光的隧道，不断给人们带来快乐，带来力量，带来美的享受

。

## <<走进内心世界>>

### 内容概要

《走进内心世界》以生动有趣的文字讲述了人们内心世界的构造、变化和心理调适的丰富知识。在21世纪，心理学日趋重要的作用究竟是怎样体现的？

环顾与时俱进的学科技术和日益改善的生活环境，大到太空探索、克隆技术，小到说明书的阅读，科学知识越来越广泛地渗透到人类生活的各个方面，像空气一样，无处不在，无论你是否愿意，你都无法躲避它。

一个人必须懂得若干科学知识，才能更加从容地生活在这个现代社会中。

在知识的学习和应用过程中，心理学正发挥着越来越重要的作用，因为这里所涉及的注意力、记忆力、思维、创造力、意志力等，都是心理学研究的主要范畴。

在21世纪的今天，生活方式多样化，价值标准多元化，使得现代人一方面要具备鉴别真伪、判断是非的能力，另一方面又要具有现代人的宽容态度，避免过多地涉足别人的生存空间。

心理学可以通过探究社会现象的本质，让人们看到事物的两面性，培养人们辩证的态度，进而养成良好的个性和修养。

用心理学解决青少年问题，更有用武之地。

## <<走进内心世界>>

### 书籍目录

序言引言：新世纪，“心动力”第一章 走进你的内心世界1. WhoamI（我是谁）？

2. “星星知我心”。

你对自己的性格知道多少？

3. 有多少自信和自尊，就会有多少幸福第二章 情绪写在脸上，根却植在心里1. 绘一幅“情绪气象图”2. 情绪像一双无形的“手”，暗中操纵你的身体3. 天天要有好心情4. 学会控制你的“心理压力阀”5. 面对测谎仪，被测试者泄露了心中的秘密第三章 人际交往中的烦恼1. “我偏不！”

” “我偏要！”

”2. 阳光少年，徘徊在花季“爱河”边3. 一天到晚都在上“网”的“虫”4. 有时候，我像在茫茫大海中漂泊的一叶孤舟5. 搭建人际的理想“平台”，既能融入人群，又要保持个性第四章 不要让感觉欺骗了你1. 感觉与知觉，人体的“侦察兵”与“司令部”2. 奇怪的知觉现象3. 方向感与性格4. 行走在立体世界5. 眼见为实吗？

6. 先前的经验，往往会影响后来的判断第五章 信息的贮存与提取1. 打开记忆的“门锁”2. 一场冤案，竟是缘于证人记忆的误差3. 人的大脑中，哪个区域负责记忆4. 与记忆有关的物质5. 弗洛伊德的迷路经历6. 有趣的记忆现象，成了心理学研究的资料7. 怎样才能记得牢？8. 总结“好记性”第六章 在思维的天空里飞翔1. 脑筋急转弯，否则经验有时也会成为“枷锁”2. 和动物们做游戏，看看它们有什么“绝招”3. 聪明的犹太人，让银行保存50万美元，却只花了1美元服务费4. 一场如何砸开核桃的讨论：奇思怪想，多多益善第七章 开发你的智能1. 何谓“能力”？2. 谁能成为歌唱家？3. 阿甘的智商4. 你到底有多聪明第八章 心理学，探索心灵奥秘的学问1. 你能知道我心里想什么吗？2. 踏寻心理学的踪迹3. 你听说过冯特吗？心理学是一门什么学科？4. “武林”高手，各成流派

## &lt;&lt;走进内心世界&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 情绪写在脸上，根却植在心里 1. 绘一幅“情绪气象图” 有一位调皮的小朋友，形容妈妈情绪变化很快，说她刚刚还是“晴空万里”呢，一转眼的工夫，就“晴转多云”了，要是自己一不小心做错事，妈妈的情绪立刻就会变成“雷阵雨夹冰雹”。照这位小朋友的形容来看，人的情绪还真是和天气一样多变呀！

那么，“情绪气象图”到底是什么样的呢？  
现在让我们一起来看一看吧。

香港“突破”机构的副总干事李兆康先生，多年来一直从事青少年心理辅导工作。他在一本有关情绪的小册子中，用了4个形象的比喻来描述情绪，可能会对你了解情绪有所帮助。

情绪好像是我们心理上的“保安系统”。一旦身边的事和人对我们的身心构成威胁，这个“保安系统”就会发挥作用，发出相应的“警报”信号。

这样，我们就可以及时采取适当的应对措施保护自己，不致受“伤”。

比如，如果遇到危险的情况，这个“保安系统”就会产生恐惧情绪，迫使我们要么躲避，要么抵抗。

如果有人用语言或行动刺伤了你的自尊，你的内心里一定先是郁闷，然后变为愤怒的情绪，这提醒你寻求纾解。

另外，如果我们做错了事，内心会感到内疚和自责，这些情绪又会驱使我们纠正自己的行为，为自己的错误作些补偿。

当然，这个“保安系统”也有失灵的时候，比如可能会反应过敏，小小的刺激便引起“警报器”轰然鸣叫；也可能对危险和过失渐渐麻木，毫无反应。

所以，人需要经常自我反省，校正自己的价值观念，摒弃不太正确的态度、思想，才可以保持这个“保安系统”的正常运行。

情绪好像是“发电机”，它可以源源不断地产生“能量”，用以推动人的各种活动，使我们的人生积极进取、富于贡献。

比如，有力、胜任、勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受，有人称之为“动力性情绪”。

然而，情绪是不能分割的，我们不可能只感受快乐的情绪，而把不快乐的情绪抛开。

<<走进内心世界>>

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>