

<<心理调节的原理和应用>>

图书基本信息

书名：<<心理调节的原理和应用>>

13位ISBN编号：9787500454519

10位ISBN编号：7500454511

出版时间：2006-3

出版时间：第1版(2006年3月1日)

作者：郭晓飞

页数：316

字数：244000

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>

## <<心理调节的原理和应用>>

### 内容概要

本书选取现代社会人们关心和重视的心理调节问题展开讨论，在阐述心理调节的有关理论研究的基础上，系统构建了心理调节的理论体系，提出了心理调节的许多独到的见解和有用的方法。

该书观点新颖，材料翔实，既重视理论研究和理论分析，又紧密联系人们的社会生活，具有极其明显的时代性。

将理论与实践相结合，把科学性与实用性相融合，既有系统性，又有可读性，这是本书的特色。

本书除了可供高等院校作为相关的专业的教材和教学参考书外，还可供心理学、教育学、医务工作和社会工作等领域人士作为学习参考用书，社会各界人士阅读此书也将大有裨益。

## <<心理调节的原理和应用>>

### 书籍目录

序言第一章 心理调节 一 心理 二 心理健康 三 心理亚健康 四 心理不健康 五 心理调节的层次 六 心理调节的目的第二章 人生的幸福 一 人生的真相 二 活着有意义吗 三 人生的价值 四 人生的希望 五 人生的目标 六 人生的幸福第三章 意识的拓展 一 意识的本质 二 认识的发展 三 非理性认识 四 理性认识 五 自我意识 六 自我意识的发展 七 意识的拓展第四章 需要的调控 一 需要的本质 二 需要的形式 三 需要的满足 四 需要的控制 五 需要的平衡第五章 情绪的调节 一 情绪的本质 二 情绪的累积 三 心理压力 四 生活逆境 五 情绪调节的方法 六 平静的艺术第六章 性格的塑造 一 性格 二 积极性格 三 消极性格 四 性格的渐变与突变 五 性格的塑造 六 自信的本质第七章 能力的发展 一 能力恐慌 二 智力 三 情绪力 四 意志力 五 社会适应能力第八章 睡眠与梦的调节 一 睡眠的本质 二 失眠的本质 三 失眠的调节 四 梦与梦的分析 五 恐惧梦 六 梦的调节第九章 人际关系的协调 一 人际交往 二 人际关系 三 人际障碍 四 人际互惠 五 人际吸引 六 人际和谐第十章 爱的艺术 一 恋爱 二 婚姻 三 性 四 亲子之爱 五 广义的爱主要参考书目

<<心理调节的原理和应用>>

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>