

<<心理学与个人成长>>

图书基本信息

书名：<<心理学与个人成长>>

13位ISBN编号：9787501959860

10位ISBN编号：7501959862

出版时间：2007-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：Corey

页数：327

译者：胡佩诚

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>

<<心理学与个人成长>>

内容概要

从婴儿、少年，到青年、中年甚至老年，我们一步步地走过，伴随着时间的流逝，也伴随着身体的变化和心灵的沧桑……在成长的过程中，我们曾经遭遇过、思考过、克服过许多问题；有时候是我们独立应对，也有很多时候是需要借助他人的力量。

但很少有人全面地反思过，也很少有人给我们系统地讲解过。

当我们想从生活中得到更多的时候，总希望有什么能够帮助我们、指引我们。让我们的成长沿着健康的轨道继续前行；让我们的成长插上快乐的翅膀自由飞翔。

《心理学与个人成长》就是这样一本书……

<<心理学与个人成长>>

书籍目录

第1章 对个人学习与成长的鼓励 自我评估 选择与改变 个人成长模型 你是主动的学习者吗？

多元智力与多元化的学习风格 总结 自我成长第2章 童年和青少年 自我评估 人格发展阶段：预览 婴儿期 儿童早期 人生最初六年的影响 儿童中期 青春期 青少年期 总结 自我成长第3章 成年与自主 自我评估 通向独立与自主的道路 成年阶段 青年期 中年期 中年后期 老年期 总结 自我成长第4章 身体与健康 自我评估 健康与生活选择 坚持有效的锻炼 身体认同 总结 自我成长第5章 压力管理 自我评估 压力源 压力的影响 应对压力的坏方法 应对压力的好建议 时间管理 财务管理 冥想 深度放松 瑜伽 按摩治疗 总结 自我成长第6章 爱 自我评估 爱十分重要 学会喜爱和欣赏我们自己 真实的和虚假的爱 爱和被爱的障碍 值得去爱吗？

总结 自我成长第7章 人际关系 自我评估 亲密关系的种类 有意义的关系：一种个人视角 关系中的愤怒和冲突 处理沟通障碍 同性恋关系 分手和离婚 总结 自我成长第8章 成为期望中的男人或女人 自我评估 男性角色 女性角色 超越固有的性别角色期待 总结 自我成长第9章 性 自我评估 学习公开谈论性 建立你自己的性价值观 对性的误解 性与罪恶感 学习感官享受与性享受 性与亲密 艾滋病：一个时代的危机 其他性传播感染 性虐待和性骚扰 总结 自我成长第10章 工作与娱乐 自我评估 把大学教育看作工作 选择一份工作或职业 职业生涯决策过程 工作选择 中年期的职业转换 退休 工作与娱乐 对生活的作用 总结 自我成长第11章 孤独与独处 自我评估 孤独和独处的意义 学着面对孤独带来的恐惧 害羞造成的自我孤独 孤独和人生的阶段 孤单：一种力量的源泉 总结 自我成长第12章 死亡和失去 自我评估 对死亡的恐惧 死亡和生活的意义 自杀：是最终的选择，最终的投降 还是最终的悲剧？

死亡中的自由 死亡和失去的阶段 死亡、分离和其他失去带来的痛苦 心理的和社会意义的“死亡” 你生活得如何？

总结 自我成长第13章 意义和价值 自我评估 寻找自我的身份 探寻意义和目标 意义的基础 行动的价值 赞同多样性 总结 自我成长第14章 个人成长的途径 自我评估 继续自我探索的道路 咨询：了解自我的一种方式 梦：了解自我的一种方式 结语 自我成长

<<心理学与个人成长>>

章节摘录

插图

<<心理学与个人成长>>

编辑推荐

《心理学与个人成长》是为大学生和所有渴望拓展自我意识，发扬生命金色年华中可能的机会的人而写的。
它也适用于个体咨询师和团队心理健康机构。

<<心理学与个人成长>>

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>