

<<心理健康法则>>

图书基本信息

书名：<<心理健康法则>>

13位ISBN编号：9787504733184

10位ISBN编号：7504733180

出版时间：2010-3

出版时间：中国财富出版社

作者：王薇华

页数：255

字数：257000

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>

<<心理健康法则>>

内容概要

本书是最新全面介绍积极心理健康教育的普及读本。

让你轻松掌握心理指导和心理调适的技能，引导你迈向积极心理咨询师的重要一步。

本书适合阅读人群：在校学生、教师、为人父母、教育培训机构以及关注身心健康的各界人士。

本书通过112篇妙趣横生的小故事和充满智慧的人生哲理，诠释了积极心理在现实生活中的真实表现和认知方法，并从不同角度通俗地告诉读者，如何去探究“心理健康法则”的秘籍，怎样用积极心理来获取心理健康。

<<心理健康法则>>

作者简介

王薇华，中国地质大学博士。

作为二野部队中一名军人的后代，出生在古丝绸之路的重镇新疆喀什市。

从共青团委书记到第一批闯海人；从民建海南省委妇委会主任到独立策划并将“中国太太”推上新时代的舞台；从专科毕业生到工学博士、大学客座教授；从媒体策划的领队人到积极

<<心理健康法则>>

书籍目录

心理健康法则一 真实的快乐来自内心 用乐观的眼睛看世界 好心情是自己制造的 放下来就行 别错过当下的人生 最快乐的人生体验 富人与穷人的快乐是一样的 简单生活更快乐 我们的“约拿情结”走出完美主义的陷阱 遇事不钻牛角尖 美好的单词：Yes 乐观和悲观都是学来的 幸福基线水平 我们的人生作业

心理健康法则二 认知自我才能接纳他人 别为自己的错贴标签 人对坏事物的反应比好事物快 有一种错误叫放大痛苦 别圈养不良的习惯 人看不见自己眼中的梁木 家有坏脾气的妻子 愉快自己也愉快他人 轻小重大 整容与自我意象 皮质乐透奖 自己信得过自己 你能够去改变现状 做真实的自己 自身的重量

心理健康法则三 正视现实是智慧的表现 谁是我们内心的“小鬼” 内心的对话总是消极的多 大脑在更新中改变 我们的情绪低潮期 警惕情绪流感 认识我们的情绪和情感 贝克的认知疗法 学会忍让 抬头挺胸的人自信 直面生命中的分离 征服恐惧是智慧的开始 厚度恰到好处 排除一切失败意念 你会生气吗

心理健康法则四 积极心理是成功的法宝 蜘蛛结网的启示 变劣势为优势 别把伤口都看成伤害 人人具备“挫折复原力” 挫折是常态顺利是例外 学会赞美和肯定自己 延时满足与自制力测试 破窗理论中的细节暗示 摔碎的咖啡杯 坐前排的人成功比例高 生命需要激励 父亲留下的那根绳 成功的三个秘密 牡蛎有容，珍珠乃大

心理健康法则五 世界上没有陌生人 机会的种子 把工作当成使命 记住别人的名字 世界上没有陌生人 寻找与自己相近的人 勇于信任他人 人与人的空间距离 同性朋友与异性朋友 我们的靠山 学会说不 做幸运儿还是倒霉蛋 微笑是人际关系的通行证 青春期的偶像崇拜 青少年与网络

心理健康法则六 相信爱的力量 你的家庭文化编码 铸造地基的启蒙教育 教子有方 中国式家庭教育 青少年太听话未必是优点 女人离不开镜子 告别半梦半醒的日子 女性控制对方的目的 爱人是靠山 婚姻的语言方式 最亲的语言是我爱你 换个心情再回家 笑着走出离婚的阴影 男性外遇的元凶

心理健康法则七 美德是生命的原动力 希望之手 支撑生命的力量 高希望的人更容易成功 好习惯从小养成 凡事多多举手 知耻的勇气 自尊的弹性 男女自尊的差别 最美的语言是微笑 财富与慈善 感恩的心 无目的的行善 你我的互惠动机 流言是一种道德武器

心理健康法则八 身心健康才是真幸福 现代人的繁忙病 给自己留点空闲 抑郁离我们有多远 停止喂养焦虑这只鸽子 悲伤的积极作用 微笑点亮生命的希望 幽默是你的百宝箱 笑容是最好的良药 每天必修课之一：触摸 每天必修课之二：锻炼 每天必修课之三：静坐 拥着快乐入眠 身心健康才是真的幸福 心理咨询能带给我们什么 参考文献鸣谢

<<心理健康法则>>

章节摘录

心理健康法则一 真实的快乐来自内心 用乐观的眼睛看世界 在一次电视节目中，主持人向嘉宾提出一个脑筋急转弯的问题：“你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。

请问这是什么？

” 嘉宾回答得很快：“这是镜子。

” 主持人环视着观众席里低语猜测的人们，不动声色地说道：“这是生活。

” 举座皆惊。

主持人接着妙侃几句：“愁眉苦脸地看生活，生活肯定愁眉不展；爽朗乐观地看生活，生活就会阳光灿烂。

” 这正如法国作家拉伯雷曾说的：“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。

”

<<心理健康法则>>

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>