

<<拨亮心灯>>

图书基本信息

书名：<<拨亮心灯>>

13位ISBN编号：9787506541176

10位ISBN编号：7506541173

出版时间：2001-12-01

出版时间：解放军出版社

作者：姚克敏孙燕平

页数：236

字数：136000

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>

## <<拨亮心灯>>

### 内容概要

有心理疾病找心理医生已经成为一种时尚，随着时代的发展，生活节奏的加快，社会竞争力的增强，使一些朋友特别是年轻同志面对压力和人生变故，自觉不自学地产生了精神负担和思想障碍，久而久之就会患心理疾病，俗话说：解铃还须系铃人。

“心理疾病”还须“心理方法”去解决。

本书针对连队官兵和青年朋友的心理特点与心理问题，讲事实、摆道理，解疑释惑。您一定能通过文图并茂的思想交流中获得智慧，受到启发，增长知识，轻装前进。

可以断言，开卷之后您一定会爱不释手。

## <<拨亮心灯>>

### 作者简介

姚克敏，女，主任医师。

1940年2月生于天津，1966年7月毕业于第四军医大学医疗系医疗专业。

现任全军医学心理学专业委员会委员、天津市心理卫生学会常务理事。

现为解放军254医院心理门诊主任医师。

发表医学心理学专业论文20余篇。

获军队科技进步三等奖一项、军队医疗

## &lt;&lt;拨亮心灯&gt;&gt;

## 书籍目录

- 写在前面的话第一章 个性塑造 一个性的涵义 1.什么是性格？
- 2.“沾火就着”是个性强吗？
  - 3.有个性完全相同的两个人吗？
  - 4.个性能改变吗？
  - 5.较真的个性好不？
  - 6.有必要改变内向个性吗？
  - 7.个性有优劣之分吗？
  - 8.个性和才能有关系吗？
  - 9.个性能决定命运吗？
  - 10.为什么一到关键时刻就“掉链子”？
  - 11.我为啥活得那么累？
  - 12.为什么我时常会有一种“挫折”感？
  - 13.面临各有利弊的两条路，我怎样选择呢？
  - 14.我为什么总是不好意思？
  - 15.怎样使自己更具魅力？
  - 16.塑造个性从哪里入手？
- 二 心理的成长 1.初下连队应该注意些什么？
- 2.我能适应部队生活吗？
  - 3.怎样提高适应能力？
  - 4.控制能力是不是很重要？
  - 5.有必要改掉小毛病吗？
  - 6.这兵当得冤不冤？
  - 7.怎样调剂枯燥的业余生活 8.勤奋工作没受到嘉奖怎么办？
  - 9.当兵没入党是不是有点亏？
  - 10.我的智商很一般，还有前途吗？
  - 11.个子矮有法改变吗？
  - 12.只有克服了弱处才能克服自卑吗？
  - 13.为什么我总遇到“倒霉”事？
  - 14.我为啥当不上班长？
  - 15.“利他”的观念过时了吗？
  - 16.我的弱处是否怨家长？
  - 17.知足真的常乐吗？
  - 18.怎样才能经常充满信心？
  - 19.我是堂堂正正的男子汉吗？
  - 20.产生性念头见不得人吗？
  - 21.性梦意味着道德品质低下吗？
- 三 人际的和谐第二章 心理管理第三章 恋爱婚姻 一 配偶的选择 二 婚姻的建设第四章 心理卫生第五章 心理疾病

<<拨亮心灯>>

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>