

<<心理学的密码>>

图书基本信息

书名：<<心理学的密码>>

13位ISBN编号：9787507532333

10位ISBN编号：750753233X

出版时间：2010-9

出版时间：华文

作者：星海

页数：289

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>

<<心理学的密码>>

前言

健康是财富的象征，是生命的标志。

身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。

而在现代社会，生活的节奏越来越快，影响生活的人为因素不断增加，压力也越来越大，人们情绪失控的状态比以往任何时期都多，现代人的心理健康变得越来越重要。

随着生活水平的不断提高，人们对自己的心理健康越来越重视，所以掌握科学的心理知识和学会有效地自我调节对我们来讲十分必要。

《心理学的密码》是有关心理知识、心理情绪的基础课，也是一门“入门课”。

它的目标是要向读者传授心理学的一般知识，使读者了解现代人的基本心理问题、基本现象和基本理论，了解人类心理现象的最一般的规律，告诉人们如何防治一般的心理问题和心理疾病。

它主要以心理健康为主，其内容涉及心理障碍咨询、心理疾病咨询、精神疾病咨询、心理疾病的自我防治、智对失眠、坦然面对心理危机、解开心结、摆脱心魔以及管理情绪等。

本书从告诉读者不要害怕自己有心理问题开始谈起，让读者正确了解自己，从细节分析自己的心理状况。

然后告诉读者如何面对压力并自我调节，如何对付失眠以及一些常见的轻微心理疾病，如何摆脱心理危机、克服心魔，管理好自己的情绪，轻松面对生活，做一个快乐的人。

<<心理学的密码>>

内容概要

《心理学的密码》是有关心理知识、心理情绪的基础课，也是一门“入门课”。它主要以心理健康为主，其内容涉及到心理障碍咨询、心理疾病咨询、精神疾病咨询、心理疾病的自我防治、智对失眠、坦然面对心理危机、解开心结、摆脱心魔以及管理情绪等等。它是要向读者传授心理学的一般知识，使读者了解现代人的基本心理问题、基本现象和基本理论，了解人类心理现象的最一般的规律，告诉你如何防治一般的心理问题和心理疾病。

<<心理学的密码>>

书籍目录

第一章 不要怕说“我有病” 第一节 “心病”谁没有 第二节 现代人与“心病” 第三节 抛弃你的旧观念
第二章 了解自己的“心病” 第一节 我感觉要求实 第二节 依据科学辨别“心病” 第三节 投石问路测试“心病”
第三章 不可忽视的迹象 第一节 你的脾气怎么样 第二节 你的表现正常吗
第四章 心理疾病的自我防治 第一节 计算机综合征 第二节 神经症 第三节 抑郁症 第四节 精神分裂症 第五节 孤僻症
第五章 有效地管理压力 第一节 什么是压力 第二节 分清压力的好坏 第三节 压力管理的原则
第六章 坦然地面对生活 第一节 轻松度过每一天 第二节 不要一个人承担 第三节 生活中的最佳姿态
第七章 智对失眠 第一节 了解自己的睡眠 第二节 主动解决自己的“眼中钉” 第三节 让自己的生活有规律
第八章 坦然面对心理危机 第一节 认识自己的心理危机 第二节 有病就要看医生 第三节 心病还须心药治
第九章 解开心结, 摆脱心魔 第一节 打消自杀的念头 第二节 摆脱犯罪心理 第三节 走出心理误区 第四节 让自己心理平衡
第十章 管理情绪, 走向成熟 第一节 闹情绪坏处多 第二节 良好的情绪才是治病良药 第三节 培养情绪稳定的能力
第十一章 自信、快乐地生活 第一节 不做悲观主义者 第二节 不做完美主义者 第三节 养成快乐的习惯

章节摘录

“不，我们现在什么空缺也没有了。

” “那么，你们一定需要这个东西。

”说着他从公文包中拿出一块精致的小牌子，上面写着“额满，暂不雇用”。

总编看了看牌子，微笑着点了点头，说：“如果你愿意，可以到我们广告部工作。

”这个大学生通过自己制作的牌子表达了自己的机智和乐观，给总编留下了美好的“第一印象”，从而为自己赢得了一份满意的工作。

这种“第一印象”的微妙作用，在心理学上称为首因效应。

首因效应就是说人们根据最初获得的信息所形成的印象不易改变，甚至会左右对后来获得的新信息的解释。

实验证明，第一印象是难以改变的。

因此在日常交往过程中，尤其是与别人的初次交往时，一定要注意给别人留下美好的印象。

要做到这一点，首先，要注重仪表风度，一般情况下人们都愿意同衣着干净整齐、落落大方的人接触和交往。

其次，要注意言谈举止，言辞幽默，侃侃而谈，不卑不亢，举止优雅，定会给人留下难以忘怀的印象。

首因效应在人们的交往中起着非常微妙的作用，只要能准确地把握它，定能给自己的事业开创良好的人际关系氛围。

2.莫生气 人一生中难免会遇到不顺心的事，如不能宽容待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷，大发脾气，会严重危害自身健康。

<<心理学的密码>>

编辑推荐

《心理学的密码》从告诉读者不要害怕自己有心理问题开始谈起，让读者正确了解自己，从细节分析自己的心理状况。

然后告诉读者如何面对压力并自我调节，如何对付失眠以及一些常见的轻微心理疾病，如何摆脱心理危机、克服心魔，管理好自己的情绪，轻松面对生活，做一个快乐的人。

破解心理学的密码，排解工作压力，摆脱心理危机享受快乐人生！

<<心理学的密码>>

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>