

<<心理呵护200招>>

图书基本信息

书名：<<心理呵护200招>>

13位ISBN编号：9787509125113

10位ISBN编号：7509125111

出版时间：2009-3

出版时间：人民军医出版社

作者：蒋光清，罗四维 著

页数：312

字数：249000

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>

## <<心理呵护200招>>

### 前言

蒋光清女士的新著《心理呵护200招》，将由人民军医出版社出版之际，嘱我作序，这真使我产生了需要进行心理呵护的恐惧感。

我从事心理学工作以来最怕做的事情之一就是写序言。

其原因有三：一是自己的水平和名气远没有达到能给人写序的程度；二是来托写序言的作者研究的课题并不一定是我的专长，因此我也没有特别的感想要发表，更主要的是怕不能对作品做出恰如其分的评价，说些无关痛痒的话与人与己都无益处；三是我没有很多时间去阅读原作，又缺少与作者深度交流，所以很难把握作者的真实期待。

但是，我又感觉到，作为一名心理学工作者，看到同行能够写出多多少少对社会、对青少年有点帮助的作品，自己在旁边说几句呐喊助威的话总不会损坏到自己的人格吧！

正是基于这样的想法，我接受了蒋老师的信任。

蒋女士是一位有着高级职称的医学教育工作者，多年的职业要求和训练使她形成了严谨、科学的风格，这种风格在本书中得到充分的体现。

首先，体现在本书的结构安排方面，从自身修养篇开始，依次是人际交往篇、励志篇、求职篇、成功篇、家庭篇等，基本上按照身心发展的顺序和个体心理问题出现的顺序撰写，思路清晰，结构合理。

同样，每一篇的具体内容也大致是依据个体心理问题出现的顺序进行写作。

其次，作者严谨科学的风格还体现在具体的行文中，对于每一个概念，每一个命题，每一条原理的阐述，都力求准确无误，符合科学表述的基本原则。

## <<心理呵护200招>>

### 内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，以心理学基本理论为指导，紧密结合现代社会生活实际，从人的自身修养、人际交往、意志品质、求职应聘和事业成功、家庭和睦等方面入手，列举各种案例，介绍了各种心理状态、情绪情感及其调节方法和心理呵护技巧，指导读者怎样为人处世、怎样励志、怎样认识和完善自我。

阅读本书，可为处在情绪低谷的朋友带来曙光，为立志成才的朋友提供精神食粮，对人生的成熟和发展具有积极的指导作用。

本书内容涉猎面广，阐述深入浅出，适于大中专学生及社会各界人士阅读参考。

<<心理呵护200招>>

书籍目录

自身修养篇 1.心理健康的标准 2.怎样认识心理健康 3.怎样创建良好心境 4.怎样培养健康的竞争心理  
5.面对挫折时 6.虚荣心理克服法 7.怎样克服嫉妒 8.遭遇别人嫉妒怎么办 9.培养积极心态 10.当受到背  
后议论时 11.苦闷的解除 12.忧虑的清除 13.当要发怒时 14.烦恼的摆脱 15.怎样才能笑口常开 16.凡事  
不要记恨 17.学会摆脱内疚 18.保持良好的感觉 19.忍者无敌 20.战胜抑郁 21.建一个情绪“垃圾桶”  
22.学会“心静” 23.克服急躁,持有耐心 24.如何缓解心理压力 25.学会摆脱压力 26.适应压力 27.学会  
低头 28.做人不要强出头 29.积极暗示 30.别跟自己过不去 31.心理健康十要 32.活着快乐为先 33.做自己  
命运的主人 34.做自己情绪的主人 35.学会发泄 36.学会放松自己 37.顺其自然,为所当为 38.健康性  
格培养 39.排除失落 40.积极生活 41.心态平了,路自平人际交往篇 1.不善交际怎么办 2.怎样搞好人际  
关系 3.学会沟通 ..... 励志篇求职篇成功篇家庭篇参考文献

## &lt;&lt;心理呵护200招&gt;&gt;

## 章节摘录

超前思维与成功灵感人的成功，总是伴随着灵感的迸发。

学习中的“举一反三”，交往中的“听话听音”，办事中的“察言观色”，都是感悟。

同时，这些感悟在不同程度上都包含着超前意识，即所谓的超前思维。

超前思维是人们根据客观事物的发展规律，在综合现实世界提供的多方面的信息的基础上，对未来事物和未来实践的科学预见，它能指导人们调整当前的认识和行为，并积极地开拓未来。

所谓未卜先知，实质上就是超前思维激发的灵感。

我们周围有些人做生意、办事情，比别人总是早了一步，善于抓机会。

当别人还没意识到，他们已经意识到了；当别人没有想到去做时，他们已经开始做了，我们常常评价这样的人“聪明绝顶，悟性超人”。

其实，这样的聪明人不过是运用了超前思维，因而比普通人更有超前意识，超前行动，追赶潮流，抓住机遇。

1873年，一场严重的恐慌席卷美国，股票全部下跌，无数投资付诸东流。

在此之前卡内基经过周密思考和计算，超前思维预测股票会下跌。

在几月之前，他把掌握的股票已经全部出手，这场混乱没有波及他。

事后他常向别人自夸，他这个聪明的头脑，悟出恐慌来临，并发挥了出色的作用，使他免去灭顶之灾。

。

同时，卡内基投资的新兴钢铁业独领风骚。

正同卡内基的观测一样：宾夕法尼亚铁路公司以及其他铁路公司正在调换铁轨，军火工业及其他方面对钢铁的需求也在增加。

不到半年时间，卡内基的资金就翻了几番，他的公司几乎垄断了美国的钢铁市场，他也一下子成为美国最有钱的人之一。

卡内基运用超前思维高瞻远瞩，把握住了机会，又一次取得了成功。

可见一个人的超前思维对事业的成功是多么重要。

## <<心理呵护200招>>

### 编辑推荐

《心理呵护200招》是为了增强现代人的社会适应能力，促使人们更好地把握自己的人生脉，走向成功，以提高我国人口心理素质，增进人们心身健康而写的。

全书共设6个篇章，200个条目，从自身修养、人际交往、心理励志、人生奋斗、职场心理、爱情家庭、育儿教子等几方面入手，结合生活实际，针对不同人物、不同年龄、不同职业、不同环境，向读者提供了心理调节的思路和方法。

力求融可读性、知识性、服务性与实用性于一体，为处在情绪低谷的朋友带来曙光，为正在奋斗的青年朋友助劲加油，为处于多事之秋的中年朋友调节情绪，减负减压指明方向，为家庭爱情调温保鲜，为中老年朋友永葆青春出招开方；力求贴近心理、贴近生活、贴近社会，通俗易懂，以便于各年龄层次和奋斗在各行各业的朋友阅读。

希望读者在书中找到开心的乐园，努力的方向，摆脱困境的妙招，使你心理健康，心情开朗，人格健全，为确立你的人生奋斗目标，不断进取。

《心理呵护200招》助你成功，帮你了解心理知识，游览心理世界，拨开心理迷雾，疏通心理淤积，提高心理素质，促进心身健康。

<<心理呵护200招>>

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>