

<<心理影响一生>>

图书基本信息

书名：<<心理影响一生>>

13位ISBN编号：9787530845066

10位ISBN编号：7530845063

出版时间：2008-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：邓叶染

页数：264

字数：259000

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>

前言

拥有健康、成功的人生才是最幸福的，而心理健康则是幸福之本。无论你多么强壮、多么富有、多么渊博、多么伟大，如果受到不良心理的困扰，人生的幸福就会受到影响。

而许多原本一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，反而创造了幸福的生活，成就了辉煌的人生。

近年来，我国社会发展的事实表明，我们身边的大多数人，甚至包括我们自己，都已经切实感到，在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代，我们所面临的心理问题已经越来越突出，诸如浮躁、抑郁、焦虑等。

所以，随着人们物质生活和精神生活的丰富和提高，怎样保持心理健康，已经成为人们十分重视的问题。

由儿童到老年，由贫困到富裕，在一个开放的社会中，任何人都无法摆脱心理问题的侵袭。只有心理健康的人才能感到生活的幸福，才能享受到成功的乐趣。

我们说“性格决定成败，情绪影响人生，心态改变命运，压力左右幸福”，而性格、情绪、心态、压力等都属于心理的范畴。

人无论在何时，做什么事，可以说都要受到它们的影响，因为没有谁可以在无意识的支配下去做事。

美国著名心理学家威廉·詹姆士曾说：“播下一个动作，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”

性格的好坏在很大程度上决定着一个人的成败。

优秀的性格，如深思熟虑、沉着冷静、善于自控、达观开朗等，这些都有助于人们做成大事，获得成功。

而不良的性格，如优柔寡断、敏感多疑、易于冲动、抑郁沉闷等，则会影响一个人潜能的发挥，最终不利于其走向成功。

<<心理影响一生>>

内容概要

拥有健康、成功的人生才是最幸福的，而心理健康则是幸福之本。

无论你多么强壮、多么富有、多么渊博、多么伟大，如果受到不良心理的困扰，人生的幸福就会受到影响。

而许多原本一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，反而创造了幸福的生活，成就了辉煌的人生。

本书主要从人类心理活动的各个方面、人生成长的各个时期、学习工作的各个阶段，以及情感生活的各个部分，来解读心理对人一生的影响。

本书力求用最简练的语言来解读各种心理现象，用最有效的方法来帮你调适各种心理障碍，用最科学的理论来指导你的心理发展进程。

<<心理影响一生>>

书籍目录

第一篇 心理影响一生 第一章 心理影响一生——影响人生的“心”因素 一、现代健康模式新概念 二、心理健康的自我诊断 三、心理健康与生理健康 四、心理健康与人际关系 五、心理健康与事业成功 六、心理健康与社会适应 第二章 性格决定成败——完善性格“心”途径 一、性格是决定命运的舵 二、健康性格的结构特征 三、好性格护航健康人生 四、好性格收获良好人缘 五、性格决定职业成败 六、性格决定婚姻幸福 七、必须警惕的性格障碍 第三章 情绪影响人生——驾驭情绪“心”模式 一、情绪不是随便“闹”的 二、抑郁是你身边的“狼” 三、愤怒是你心灵的魔鬼 四、乐观的人更能成大事 五、把喜怒哀乐装在兜里 六、给情绪装个“安全阀” 七、上一步天堂，下一步地狱 第四章 心态改变命运——心态平和“心”理念 一、心态决定人的一生活 二、不要伤害自己的心态 三、过度完美心理也是病 四、爱拼心理容易过劳死 五、失业不能失去生活 六、穷人富人不是仇人 七、要对工作充满激情 八、战胜自我才能超越自我 第五章 压力左右幸福——放下压力“心”技巧 一、心理压力的主要来源 二、压力导致的多种危害 三、男人有泪“可”轻弹 四、“半边天”减压专区 五、有效控制压力的“度” 六、合理释放自己的压力 第二篇 心理伴你一生 第一章 脆弱婴幼儿——探索儿童内心世界 一、婴儿时期的心理发展 二、幼儿时期的心理发展 三、童年时期的心理发展 四、儿童孤独症心理调适 五、儿童多动症心理调适 六、儿童期的心理保健 第二章 困惑青少年——叩问青少年的心灵 一、青少年期的心理特征 二、学习性心理保健知识 三、走出“青春期焦虑症” 四、青少年自杀心理预防 五、破“网”重生戒网瘾 六、走进多彩的社交生活 第三章 疲劳中年人——走进中年“心”世界 一、中年期心理基本特征 二、是什么让你心理疲劳 三、逾越“更年期综合征” 四、走出“失业综合征” 五、中年人的自我心理保健 第四章 且看夕阳红——关注夕阳“心”问题 一、老年期心理基本特征 二、调适“离退休综合征” 三、警惕“空巢综合征” 四、改善“老年记忆障碍” 五、重视“老年性痴呆症” 六、老年人心理保健知识 第三篇 好心理成就一生 第一章 学习是人生的基石——问“心”不误学习工 一、小学生学习心理问题 二、中学生学习心理问题 三、大学生学习心理问题 四、如何应对考试焦虑症 五、如何调适学习疲劳 六、解析逃学与厌学心理 第二章 择业是工作的准备——选对池塘钓对鱼 一、摆脱择业焦虑的困扰 二、未雨绸缪话择业准备 三、不可忽略的面试技巧 四、择业与爱情间的彷徨 五、树立正确的择业心理 第三章 工作是价值的体现——工作要懂心理学 一、走进工作“心”时代 二、如何与同事融洽相处 三、做个懂心理学的领导 四、优秀员工的心理法则 五、与客户进行心理博弈 第四章 社交是魅力的展示——沟通应从“心”开始 一、人际关系及心理影响因素 二、人际交往的心理原则 三、人际交往的心理需求 四、社交障碍的自我调节 五、如何让自己受人欢迎 第四篇 好心理幸福一生 第一章 情感八宝粥——揭开情感“心”面纱 一、男女情感的心理差异 二、何为健康的爱情心理 三、初恋特殊心理及调适 四、走出失恋的心理危机 五、男女婚后的心理差异 六、婚姻心理问题及调适 第二章 性要说出口——开启“性”福“心”时代 一、男性性心理基本特征 二、女性性心理基本特征 三、和谐性生活的心理条件 四、性心理障碍的心理治疗 五、性功能障碍的心理治疗 第三章 民以食为天——走进饮食“心”天地 一、饮食习惯、结构与心理 二、饮食心理与身心疾病 三、饮食得当与心理健康 四、对厌食症的心理调节 五、对暴食症的心理调节 六、饮酒成瘾的心理调节

章节摘录

第一章 心理影响一生——影响人生的“心”因素 一、现代健康模式新概念 研究表明,当前疾病的致病因素除了生理和遗传因素以外,通常还包括以下几种致病因素。

环境污染因素,如噪声、大气污染、水体污染、食品污染等;社会心理因素,如住房困难、工作挫折、人际矛盾、亲人丧失、个人心理缺陷等;生活方式因素,如吸烟、酗酒等。

调查显示,由心理、社会因素共同作用所引起的各类心理疾病和心身疾病占了2/3,而由单一因素引起的单纯躯体疾病患者仅为1/3。

可见,心理、社会因素也是人类健康的重要因素。

面对日益复杂的疾病,尽管新药层出不穷,手术和理疗等治疗技术不断进步,医疗设备也不断换代,可是其疗效却往往不尽如人意。

此时,生物医学模式的局限性和消极影响也逐步暴露出来。

在这种形势下,心理、社会因素对人们健康的重要影响也日益凸现出来,并引起了人们的重视。

于是,新的生物—心理—社会医学模式应运而生,逐渐取代了传统的生物医学模式。

新医学模式下,确认的医生治疗疾病的手段,从传统的服药、手术和理疗,变为服药、手术、理疗和心理治疗。

世界卫生组织规定:“所谓健康就是在身体上、心理上、道德上、社会适应上完全处于良好的状态,而不仅仅是单纯的没有疾病或虚弱状态。”

这一概念不仅涉及人的生理问题,而且涉及心理、道德和社会适应方面的问题,将生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康四方面结合起来就构成了健康的整体概念。

其中道德健康是刚被纳入健康概念中的。

生理健康是人们正常生活和工作的基础。

生理不健康,就谈不上健康,更谈不上长寿。

生理健康主要指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病,体重适中,体型匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉、皮肤有弹性,睡眠良好等。

<<心理影响一生>>

编辑推荐

《心理影响一生》主要从人类心理活动的各个方面、人生成长的各个时期、学习工作的各个阶段，以及情感生活的各个部分，来解读心理对人一生的影响。

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>