

图书基本信息

书名：<<农民朋友一定要知道的99个心理健康常识/农家书屋九九文库>>

13位ISBN编号：9787539258997

10位ISBN编号：7539258993

出版时间：2010-12

出版时间：江西教育出版社

作者：黄鹤

页数：158

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>

内容概要

《农民朋友一定要知道的99个心理健康常识》使他们能够正确地分析和处理生活中遇到的各种心理问题，培养人们良好的心理素质，增强自信心和承受挫折的能力；学习人际交往的技巧，提高对社会的适应能力，以良好的心态去面对人生。

希望农民朋友在闲暇或烦恼的时候翻开看看，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的潜力，提高自我心理调节能力，从而促进身心健康发展。

书籍目录

第一章 学会驾驭自我学做自己的心理医生用智慧控制自己的情绪了解自己，发现自己掌握正确评价自我的方法学会控制自己的欲望不要为打翻的牛奶哭泣顺其自然，知足常乐忘记忧愁，记住快乐第二章 日常心理调整怎样消除不满情绪学会保持心理平衡不要总跟自己过不去别让自尊心过了头学会控制自己的愤怒自嘲是调节心理的良药也不妨用用精神胜利法生活中如何避免生气脾气大该如何调节情绪别拿家人当“出气筒”怎样改掉爱生闷气的毛病第三章 拥有健康心态每天给自己一个希望宽容让我们告别伤害学会了“舍”才懂得了“得”一定不要损人利己做人常怀善良之心坚持自我，保持本色正视自己的不足和缺点做人做事，要学会换位思考克服无端猜疑的心态不妨多为别人考虑一下坚决抵制不良的诱惑第四章 完善自我个性怎样改变过于内向的性格克服交往中的羞怯心理战胜自己的嫉妒心摆脱自卑，自信做人如何避免感情用事如何克服从众心理送给虚荣者的心理处方如何克服急躁情绪如何调适自私心理怎样改变消极情绪优柔寡断的性格不可取第五章 坦然面对生活临危不乱，处变不惊放下心理的包袱不斤斤计较是一种明智做好自己该做的事情学会善待自己用微笑代替愤怒心胸豁达益身心自己才能让自己快乐第六章 正确对待挫折遇到不幸怎么办如何应对挫折事故面前应冷静失恋后应及时调整心态离异后的心理调适失败并不是一件可怕的事巧用“心理战”避免伤害第七章 摆脱心理困扰让紧张之弦慢慢放松怎样转变抑郁心境强颜欢笑有害无益失眠的心理调理法怎样缓解心理压力怨恨心理及其化解如何消除心理疲劳压抑心理的自我调适如何摆脱相思苦如何走出过度的悲哀中年心理危机和心理调适如何消除孤独感第八章 读懂他人内心察言观色，摸透对方心思从表情探知对方心机透过声音了解对方内心学会依据眼神行事从嘴的动作识别对方从穿戴判断对方心理内外结合判断人的心理习惯性小动作背后的秘密如何全面看待一个人第九章 把握人际交往怎样给人留下第一印象尊重别人就是尊重自己学会与不喜欢的人打交道如何结交比你身份高的人怎样拥有好人缘安慰人也要讲究方式不说不该说的话提高与人交谈的技巧化解交往中的尴尬场面如何克服社交恐惧症学会与异性交往的技巧不要做一生没朋友的人第十章 心理疾病防治无病自忧也是病如何克服恐惧心理神经衰弱的心理调理如何预防自杀心理如何摆脱心理强迫症超越自我战胜癌症自我缓解焦虑症怎样防治性变态怎样摆脱噩梦的纠缠利用心理因素来控制疼痛

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>