

<<人生心理学>>

图书基本信息

书名：<<人生心理学>>

13位ISBN编号：9787561361436

10位ISBN编号：7561361432

出版时间：2012-9

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：宋心田 编著

页数：307

字数：300000

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>

## <<人生心理学>>

### 内容概要

心理伴随着我们每个人的一生，拥有良好的人生心理，就能够提升我们的心理素质，塑造我们完美的个性，增加我们的人格魅力。

人生心理学研究的目的，就是要告诉我们，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、多么伟人，如果受到不良心理的困扰，看待问题及处理问题就会偏颇，人生的幸福感就会受到影响。

而许多原本一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，才创造了幸福的生活，成就人生的辉煌。

人生心理学不仅关注人的弱点，同样也关注人的优点；不仅关注如何修复内心的伤痛，也关注如何给人力量。

通过对人生心理学的学习和对自己人生心理的总结，能使你在社会交往中把握分寸，洞悉对方心理，人人提高人际交往能力，并能辨证地看待问题，准确地驾驭自己，从而更好地把握人生。

## <<人生心理学>>

### 书籍目录

前言

第一章 生活模式的心理认知

01 讲卫生是文明优雅的窗口

02 要改变不良的饮食习惯

03 被烟与酒诱惑会伤害自身

04 培养科学的减肥心理

05 运动能促进个体的身心健康

06 睡眠是人生最基本的生理需要

07 得体的穿着是无言的介绍信

08 树立正确的消费心理

09 要保持一颗年轻的心态

10 不要在心理上垒砌恐老的城墙

11 培养良好的做事心态

12 摒弃虚无的完美主义心理

第二章 健康情绪的调适

01 克服不健康的病态性格

02 变态心理是一种性格扭曲

03 正确地消除意识障碍

04 有效地克服记忆障碍

05 科学地战胜情感障碍

06 意志障碍是一种心理疾病

07 人格障碍是失常的心理特征

08 将轻生拒绝在心门之外

09 善于将痛苦转化为幸福

第三章 家庭亲情的心理呵护

01 父母是生命中恩重如山的人

02 和睦的家庭才能享受温馨

03 尊老敬老是中华传统的美德

04 正确看待隔代亲的现象

05 善于将代沟调整为交流

06 冷漠会使心灵变得麻木

07 善于将溺爱变为爱护

08 善于把虐待变成尊重

09 善于分析啃老族的现象

10 “空巢老人”要去除心理危机

第四章 恋爱情感的心理自制

第五章 友谊情感的心理感知

第六章 财富意识的心理追求

第七章 人生成功的心理铸造

阅读后记

<<人生心理学>>

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>