<<让我们的心理充满阳光>>

图书基本信息

书名: <<让我们的心理充满阳光>>

13位ISBN编号: 9787564103910

10位ISBN编号: 7564103914

出版时间:2007-5

出版时间:东南大学出版社(南京东南大学出版社)

作者:常州市科学技术协会组

页数:178

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

<<让我们的心理充满阳光>>

内容概要

改革开放以来特别是"十五"期间,我国经济持续、快速发展,党的十六届三中、四中、五中全会又进一步提出,落实科学发展观,大力推进自主创新,实现增长方式根本转变,坚持以人为本,构建和谐社会。

随着江苏省及常州市"两个率先"的加快推进,广大城乡居民收入显著增加,人均寿命逐年提高,人们的物质生活越来越优越,对科学文化知识的需求也越来越多。

这就要求人们不断学习科学知识,提高科学素养,弘扬科学精神,崇尚科学理性,确立科学文明健康的生活意识,才能跟上时代和社会的发展步伐。

为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识,促进人民科学文化素质的提高,常州市科学技术协会 经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与百姓见面了。

该丛书由常州市科技协会组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员共同编写,内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题,用通俗易懂的文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识,积极倡导科学、文明、健康的生活方式,唤起公众的环境意识、生态意识,丰富人们的精神生活,提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套30册,将分辑陆续出版。

希望该丛书能使百姓开阔视野、丰富知识,拉近科学与公众的距离,唤起公众对科学的热情和兴趣, 及时传播新理念和新知识,向社会贡献一点菲薄的力量。

<<让我们的心理充满阳光>>

书籍目录

第一章 走近心理健康 1.心理健康的划分标准 2.现代人心理健康的新标准 3.五快三良好——健康新标准 4.关注你的心理年龄 5.学会认识你自己 6.哭和笑都有益心理健康 7.关注亚心理健康 8.生活习惯与心理健康 9.学习行为与心理健康 10.高新科技与心理健康第二章 预防心理障碍 1.十种正常的"异常"心理现象 2.不合理的十一种认知观念 3.十二种心理缺陷要不得 4.现代人的心理弱点与危机 5.如何消除你的嫉妒心? 6.悲观心态的自我调整 7.现代人如何对付心理疲劳 8.克服急躁情绪五法 9.摆脱孤独从"自我"做起 10.带领你的情绪来做运动 11.后悔:心理健康的大敌 12.改变不良习惯的心理技术 13.压力之下的心理自救 14.克服心理障碍的捷径 15.学会给心灵减"肥" 16.A型性格的自我测试与调适第三章 维护心理健康 1.心理保健与现代生活 2.学会悦纳心理咨询 3.怎样去看心理医生 4.学会心理按摩 5.心理养生——现代生活新概念 6.心理养生四法 7.心理平衡的十一条要诀 8.应付尴尬的心理技术 9.让自己的心理更快乐 10.性梦的心理分析第四章 提升心理素养

<<让我们的心理充满阳光>>

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