

<<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：9787801949226

10位ISBN编号：7801949226

出版时间：2005-10

出版时间：人民军医出版社

作者：蒋光清

页数：311

字数：247000

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>>

### 内容概要

本书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。

## &lt;&lt;心理呵护200招&gt;&gt;

## 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?克服急躁情绪 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?校园里的你，心情还好吗 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 4?学会交友 5?克服害羞心理 6?交往中用姿态表达内心世界 7?学会道歉 8?学会调侃 9?近邻还要近交 10?说出烦恼 11?接受他人，承认他人 12?同上司达成互动性人际默契 13?增强人际交往能力 14?智商与情商的辩证关系 15?常怀感激 16?学会表达 17?你知道老人的需求吗 18?与不喜欢的人和谐相处 19?情贵淡、气贵和 20?倾听是沟通的桥梁 21?沟通是上策 22?别忽视与老人沟通 23?容人之道 24?过于敏感是人际关系的“绊脚石” 25?如何创造良好的“第一印象” 26?扮演好自己的社会角色 27?你为何与别人合不来 28?大学生如何搞好人际交往 29?走出社交障碍的迷雾 30?代际关系 31?青年人与父母的关系 32?你会与人合作吗 33?职场人际交往 34?和不喜欢自己的领导怎样相处 35?办公室里的心理卫生 36?化解冲突的几招 37?说服他人的“战术” 38?处世经典 39?合作是永恒的 40?人际交往的心理期待 41?为人处世 42?人际关系的互补规律 励志篇 求职篇 成功篇 家庭篇 参考文献

<<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>