

图书基本信息

书名：<<师说系列讲座 情绪管理压力应对(DVD)>>

13位ISBN编号：9787880873344

10位ISBN编号：7880873341

出版时间：北京东方影音公司

作者：郑日昌

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

在日常生活中，您是否有过情绪难以控制、压力无法承受的情况？
如果有，您是放任放纵，还是控制和疏导？

“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。

沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。
那么，该如何面对压力，管理情绪呢？

“冰冻三尺非一日之寒”，改变不良习惯不是一件容易的事儿。

著名心理学家、北京师范大学郑日昌教授做客《师说》，主讲的《情绪管理--压力应对》告诉人们：
人人都能管理好情绪，人人都能从容面对压力，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。

掌握了正确的方法，人们就能平稳度过压力和情绪纷扰的难关，让疲惫的心灵从此充满激情与活力！

作者简介

郑日昌简介

现任北京师范大学心理学院教授、博士生导师，浦东干部学院客座教授，北京师大辅仁应用心理发展中心主任。

中国教育电视台《师说》栏目著名心理专家。

学术兼职：中国人才素质测评研究会副会长；国家教育部考试中心兼职研究员；中国心理卫生协会常务理事；全国大学生心理咨询委员会副主任；北京学校心理卫生委员会主任；北京高校心理咨询研究会理事长；中国心理学会心理辅导与咨询委员会（筹）主任；国家教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任。

主要成果：主要著作有：《标准化考试简介》、《心理学》、《社会心理学入门》、《心理测量》、《怎样测试您和孩子的智力》、《实用考试心理学》《怎样使你的个性更完美》、《怎样控制你的情绪》、《帮助人的艺术》、《把握你的未来》、《思考的艺术》、《心理卫生》、《考试的教育测量学基础》、《性心理咨询》、《学校心理咨询》、《现代人生心理学丛书》、《高考应试对策 生理心理调整》、《学生心理健康文库》、《校内行为评估》、《心理测验原理、应用与问题》、《心理测量学》、《职业技术教育心理学》。

另有论文百余篇，发表在《心理学报》、《心理科学》、《教育研究》等刊物上。

书籍目录

- 第一集 情绪与压力
- 第二集 情绪与健康
- 第三集 情绪与事业
- 第四集 宣泄与转移
- 第五集 代偿与升华
- 第六集 幽默与放松
- 第七集 脱敏与满灌
- 第八集 希望与助人
- 第九集 暗示与安慰
- 第十集 理智与辨证
- 第十一集 狐狸与葡萄的启示

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>