

<<生活中的心理学>>

图书基本信息

书名：<<生活中的心理学>>

13位ISBN编号：9787111184133

10位ISBN编号：7111184130

出版时间：2006-3

出版时间：机械工业出版社

作者：刘青

页数：239

字数：171000

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>

<<生活中的心理学>>

内容概要

心理学并不高深，它存在于每一个人的生活当中。

心理学是一门研究人类心理活动的科学，而人类的心理活动存在于日常的行为和活动当中。本书就是通过剖析我们身边的人们行为和心里来阐述现代心理学知识，解答困扰人们的众多心理问题，同时也为读者了解自身状况，克服心理危机提供指导。

<<生活中的心理学>>

作者简介

刘青，青于蓝文化传播有限公司总策划。

曾在各类职场杂志上发表文章多篇，著有《毕业两三年》、《人生的54种艺术》、《杰出青少年性格密码》、《杰出青少年心态密码》等畅销书。

<<生活中的心理学>>

书籍目录

前言 1 心理学与你的生活 第1章 独具特色的心理学 1.1 为什么要懂一点心理学 1.2 心理学是什么 1.3 心理学的起源 1.4 普通心理学第2章 生活中的心理学现象 2.1 人格心理 2.2 变态心理 2.3 阿Q精神 2.4 从众心理 2.5 酸葡萄心理 2.6 嫉妒心理 TIPS: 正常人的10大心理现象第3章 心理学在生活中的应用 3.1 减压: 设法放松自己 3.2 检讨: 在职场安身立命的法宝 3.3 教育: 场依存性与场独立性 3.4 爱情: 归因风格与控制点 3.5 婚姻: 知觉恒常性 TIPS: 人的心理是怎样形成的 2 认识自我心理 第4章 人的几个重要发展 4.1 认知心理发展 4.2 个性心理发展 4.3 人格心理发展 4.4 性别心理发展 4.5 社会性心理孤独 TIPS: 心理羊群效应第5章 各阶段的心理危机 5.1 独立自主的心理 5.2 考试心理焦虑危机 5.3 早恋心理危机 5.4 恋爱恐惧心理 5.5 爱无力感心理 5.6 心理不平衡 5.7 自卑与自我陶醉的心理 5.8 亲子沟通心理危机 5.9 职业倦怠心理危机 TIPS: 你的心理有压力吗第6章 社会交往: 做一个有魅力的人 6.1 人际沟通与吸引 6.2 谨防“精神控制” 6.3 消除“刻板印象” 6.4 不要被“光环”迷住眼 6.5 为什么一些人会害羞 TIPS: 社交中的心理活动 3 理解自我心理 第7章 理解动机 7.1 不同心理, 不同动机 7.2 你为什么会有这样的想法 7.3 你眼中的自我 7.4 潜意识、意识和行为 7.5 维护自尊 TIPS: 引发动机的两个条件第8章 理解需要 8.1 物质需要 8.2 爱和归属的需要 8.3 成就需要 8.4 快乐的需要 8.5 女性心理需要 8.6 男性心理需要 TIPS: 人的需要分两种第9章 理解行为 9.1 行为的背后 9.2 态度、态度改变与行为 9.3 成功和失败的归因 9.4 真正起作用的是差异 9.5 情景的力量 TIPS: 动机与行为的相互作用 4 悦纳自我心理 第10章 别让情绪成为生活的阻力 10.1 情绪的功能 10.2 理性与感性 10.3 何为合理情绪 10.4 合理情绪治疗 10.5 进行情绪调节 TIPS: 给自己一个好情绪第11章 压力与应对 11.1 悦纳与适应 11.2 期望与现实 11.3 压力与应激反应 11.4 心理障碍的表现与来源 11.5 自杀与预防 TIPS: 为什么会有这样的心理需要第12章 为你的健康干杯 12.1 首先是心理健康 12.2 暗示的作用: 消极和积极 12.3 自卑的背后 12.4 培养积极心态 12.5 心理评估与治疗 TIPS: 自信, 心理健康“补氧器” 5 心理超越, 快乐人生 第13章 善待自我 13.1 别太“自我苛求” 13.2 可恶的不安全感 13.3 学会正确的自我评价 TIPS: 逆境中战胜自我 第14章 心理美容 14.1 心理与美容互联 14.2 真的可以做心理美容 14.3 心理美容与健康 TIPS: 生活中的心理美容方案第15章 每天进步 15.1 认识进取心理 15.2 进取心之动力 15.3 进取心之大敌 TIPS: 保持进取心不动摇第16章 快乐, 成功的起点 16.1 乐观与悲观 16.2 心理学不是灵丹 16.3 自信带来快乐和成功 TIPS: 成功地成长附录 心理学10大流派

<<生活中的心理学>>

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>