

<<做自己的心理调节高手>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理调节高手>>

13位ISBN编号：9787502829322

10位ISBN编号：7502829326

出版时间：2006-9

出版时间：地震

作者：才永发，宋德生编

页数：221

字数：215000

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>

## <<做自己的心理调节高手>>

### 内容概要

临床心理学研究表明，情绪主宰健康。

拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义。

青年时期是精神疾病的多发时期，更是不健康行为的孕育期。

由于大学生心理活动状态的不稳定、认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。

《做自己的心理调节高手》是一部及时、有效的心理健康智典，全书旨在通过讲述诸多真实范例加专家点评的方式，来为广大青年及大学生解除心理困惑，引导他们摆脱心理问题的阴影，重新以健康的心态迎接人生的挑战。

## <<做自己的心理调节高手>>

### 书籍目录

自我篇 合理看待自己和世界 典型个案 “我太弱小了，就像一棵小草”——解析自卑心理 “我怎么会是这样的”——解析自我不确定心理 “我总是爱找自己的毛病”——解析自我调控能力欠佳 “我就欣赏我自己”——解析自负心理 趣味心理小测试情绪篇 转过身来看阳面 典型个案 “晚上睡觉就精神，老也睡不着……”——解析神经衰弱 “我干什么都没意思，没兴趣”——解析抑郁症 “我一紧张就手足无措”——解析焦虑症 “我脑子里总想一些无意义的事情”——解析强迫性神经症 “大老鼠好可怕！”——解析恐惧性神经症 趣味心理小测试学习篇 做学习中的心理调节高手 典型个案 “我努力学习是为了什么？”——解析学习动机缺乏 “我怎么就是学不进去呀？”——解析学习策略不良 “我一上课就想睡觉”——解析学习倦怠心理 “这不是我以前的学习成绩呀！”——解析学习挫折心理 “如果不考试了该多好”——解析考试焦虑心理 趣味心理小测试人格篇 不要太苛求自己 典型个案 “我总是逃避，不愿接触他人”——解析回避型人格障碍 “我总怀疑别人对我有阴谋”——解析偏执型人格障碍 “什么事情都听别人的不好吗？”——解析依赖型人格 “我真的给别人造成伤害了吗？”——解析被动攻个性 趣味心理小测试爱情篇 让爱促使你成为一个真正的人 典型个案 “究竟外在美重要还是内在美重要？”——自我形象敏感 “我到底怎么了？”——性意识和性冲动的困扰 “他还爱我吗？”——感情困扰问题 “我是同性恋！”——性心理异常 “他为什么要和我分手？”——失恋心理 趣味心理小测试交往篇 理解不是等来的 典型个案 ……网络篇 别让它淡化了现实中的自己 就业篇 谁都会有机会

<<做自己的心理调节高手>>

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>