<<健康心理调节师>>

图书基本信息

书名:<<健康心理调节师>>

13位ISBN编号:9787502830311

10位ISBN编号:7502830316

出版时间:2007-5

出版时间:地震出版社北京发行部

作者:马海峰

页数:227

字数:246000

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

<<健康心理调节师>>

内容概要

健康是一个人的大事情,不仅是生理健康问题,还有心理健康问题,广大青年一定要重视起来,首先要学会爱自己,努力完善自己的健康心理,这样,才能为今后自己迈上成功道路打好基础。

健康也不仅仅是生理问题,还包括心理问题。

心理健康和身体健康都是人生的宝贵财富,两者缺一不可。

健康生理是健康心理的物质载体,但如果没有健康的心理,智慧就难以表现,知识他无法利用。 有了健康就有了希望。

有了希望就有了一切。

对于当代青年来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

<<健康心理调节师>>

书籍目录

第1章 正确地认识和了解你自己 脆弱而又不求他人帮助,宁愿疏远大家——解析孤独症 干什么都以 集中注意力,情绪稳定不下来——解析自我不确定心理 我觉得只有死才能摆脱这一切的苦恼——解 析自我调控能力欠佳 一想到或看到别人比自己出色,我就十分不满——解析妒忌心理 总想逃开,总 觉得自己不行——解析自卑心理 比来比去,总觉得自己比别人强—— -解析自负心理第2章 塑造一个健 康的人格 离开了父亲,我该怎么办呢——解析依赖型人格 凭什么要听你的? 你凭什么命令我——解析被动攻击个性 看到人总是低着头,对人总是有意回避— -解析回避型人格 障碍 老是怀颖别人居心不良,不怀好意——解析偏执型人格障碍第3章 换个心情来疏解 干什么都高 兴不起来,还经常感到心烦——解析抑郁症 总担心有些东西对自己不利,老也想不开— 症 只要是花她就害怕,无论是什么花——解析恐惧性神经症 对自己不感兴趣的事情却想个不停,无 -解析神经衰弱 老想鼻子,明知这样没有意义却禁不住还会去想--解析强迫性神经症 我 —解析性心理异常问题 我是不是在做坏事— —解析性意识和性冲动的困扰问题第4 就是提不起兴趣— 章 搞好学习,从提升心理素质开始 想了很多办法,成绩就是不理想——解析学习策略不良 以前热衷 的事现在也没兴趣了——解析学习挫折心理 学习老走神儿,根本学不下去——解析学习动机缺乏 提 不起学习的兴趣,只想玩——解析学习倦怠第5章 给爱留一个可以想象的空间第6章 用一颗乐观向上 的心与人交往第7章 戒除网瘾,重返现实人生第8章 走出职场"滑铁卢"

<<健康心理调节师>>

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