

<<心理关键词影响你的一生>>

图书基本信息

书名：<<心理关键词影响你的一生>>

13位ISBN编号：9787536060968

10位ISBN编号：7536060963

出版时间：2011-1

出版时间：花城出版社

作者：杨眉

页数：196

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>

<<心理关键词影响你的一生>>

内容概要

《心理关键词影响你的一生》由杨眉编著。

“一个人在了解了自己所具备的这些内在资源后，在知道大自然赋予了自己这么多奇妙的成长功能后，就会充满激情地走上促进自身心理健康和实现自身潜能的道路，而幸福感和较高的生活质量则是实现上述目标过程中的必然的副产品！

” 《心理关键词影响你的一生》以随笔手法和大量的案例介绍了许多关乎人心理卫生、生活质量和幸福感的心理关键词或说术语。

一个术语就是一个集装箱或者说是一个小理论库，了解或不了解这些术语，效率会大不一样。

<<心理关键词影响你的一生>>

作者简介

杨眉，心理学教授；中国心理学会临床与咨询心理学会首批注册心理督导师。1984年开始在高校从事心理咨询，1985年从事心理教育；是中国最早认识到心理教育和心理学科普重要性并努力付诸实践的人之一，也是中国最早的志愿者之一。长期讲授健康人格心理学、社会心理学、人际沟通分析学及电影文本成长心理学等课程。20多年来，为促进公众的心理健康、发掘人的成长潜能、提升人的生活质量和幸福感，做了大量的心理教育和心理学科普工作。

有《再塑一个你——个性心理探幽》《激情》《青春期集体心理?询与治疗的理论和实践》《与焦虑同行》《健康人格心理学》《送你一座玫瑰园》《与未来中国的形象大使探讨生活》等专著问世。

杨眉心理学科普博客：

[Http://blog.sina.com.cn/yangmeixinlixue](http://blog.sina.com.cn/yangmeixinlixue)

<<心理关键词影响你的一生>>

书籍目录

一、你认识自己有多深，你的路就能走多远——关键词：自我察觉 1.自我察觉及其重要性 2.为什么需要自我察觉 3.自我察觉与自我认识的迫切性 4.怎样增强自我察觉和自我认识 实践环节 1.我在察觉…… 2.我察觉到…… 3.自我认识 4.我从哪里来(对自己原生家庭的认识) 5.我所拥有的社会资源二、你了解并满足自己的需要了吗？——关键词：需要 1.需要与需要层次论 2.生理需要 3.安全需要 4.归属与爱的需要 5.自尊的需要 6.认知的需要 7.审美的需要 8.自我实现的需要 9.自我超越的需要 10.对目标的需要 11.对过程的需要 12.对道德的需要 13.对伟大?崇高的需要 14.正视并满足自身需要 15.需要与愿望的区别 16.用建设性方式满足自己的需要 17.具备满足自身需要的能力 实践环节 1.请按马斯洛的需要层次论确认自己当前占主要地位的需要 2.你能区分自己的需要和愿望吗？ 3.学习用建设性方式满足自己的需要和合理愿望三、你可知你拥有可以无限发展的潜能——关键词：潜能 1.什么是潜能 2.多元智能与多元潜能 3.认识潜能发掘潜能 4.寻找自己的优势潜能 实践环节 1.对自身潜能的发现与认识 2.用多元智能的框架去发现自己的优势潜能 3.在开放与试错排错中发现自己的新潜能四、我们的情绪，我们的朋友——关键词：情绪 1.你喜欢什么样的情绪 2.情绪的作用 3.情绪是我们的朋友 4.接受并表达自己的情绪 5.情绪发生与发展的规律’ 6.体验并且调节自己的情绪 实践环节 1.解构情绪 2.为自己创造持续的快乐 3.想象放松训练 4.愤怒管理 5.情绪表达练习五、凭能力和性格赢取干干净净的成功——关键词：能力和性格 1.能力与心理健康 2.成长的能力 3.学习的能力 4.问题解决能力 5.怎样面对无法解决的问题 6.性格及其重要性 7.复原力 8.性格与心理健康 实践环节 1.问题解决能力训练 2.自我接纳宣言 3.学习喜欢并且关爱自己六、人总结成败的方式决定其心情和发展——关键词：归因方式 1.成就与归因方式 2.归因风格产生的原因 3.归因风格与心理健康 4.通过改变归因风格改变生活质量 实践环节 1.成功树上的内归因训练 2.责任感训练 3.自主选择意识的培养七、你了解自己所具备的心理防御功能吗？——关键词：自我防御机制 1.自我防御机制是什么 2.自我防御机制产生的原因 3.我们常常使用的防御机制 4.防御机制说帮助我们了解自己 5.防御机制说帮助我们更好地理解他人 6.了解防御机制，调节“三我”的关系 实践环节 1.学习与自己的本我和超我友好相处 2.学习更全面地理解他人八、最好的医生是自?——关键词：自我调节力与自愈力 1.你是自己最好的医生 2.随处可见的自调节力与自愈力 3.自调节力与自愈力产生的原因 4.集体无意识说 5.努力去做自己最好的医生 实践环节 1.认识自己的自调节力 2.学会察觉自调节力的信号九、好习惯收获好命运——关键词：习惯 1.习惯及其重要性 2.习惯的特点 3.习惯的养成 4.好习惯之一：自信 5.好习惯之二：追求成长 6.好习惯之三：正向思维的习惯 7.通过改变习惯完善自己的人生 实践环节 1.习惯养成计划 2.正向思维习惯的养成 3.让快乐成为一种习惯十、你可知大自然为你安排的发展任务——关键词：发展任务 1.人生的发展任务 2.童年期的发展任务 3.有关童年心理发展的依恋理论 4.家庭关系与心理健康 5.给予孩子无条件积极关注 6.选择不让童年经历影响自己 7.青少年期的发展任务 8.寻找并确立人生目标 9.高考志愿与人生目标 10.选择能让自己持续发展的目标 11.找目标与练基本功同步进行 12.认真走过的人生没有弯路 13.人生是一个过程 14.青年期的其他成长任务 15.中年期的任务 16.老年期的任务 实践环节 1.假如你只有三个月的时间 2.你到底想要什么，为什么 3.你将往何处去(填写日期)十一、善解人意的人是最有可能持续发展的人——关键词：共情 1.善解人意与共情 2.共情的意义 3.共情产生与缺失的原因 4.怎样具备共情 实践环节 1.提高对他人的理解力 2.学会倾听十二、你要提防你自己——关键词：暗影 1.暗影中人性的最大弱点 2.怎样应对我们人性中的弱点 3.暗影的另一面 实践环节 1.了解自己人性中的弱点 2.学习避开他人的暗影 3.确立自己的底线伦理 4.养成慎独的习惯结束语：你不知道你有多么美丽

<<心理关键词影响你的一生>>

编辑推荐

《心理关键词影响你的一生》作者杨眉在其26年的心理咨询与治疗以及心理教育的经验和研究中印证并且领悟到，每个人自身都拥有非常奇特的自我调节、自我修复、自我痊愈和自我成长的天赋潜能，而心理问题本身，则常是生命向我们示警和求助的信号。

作者以客观描述的方式把其所观察到的人所拥有的诸多内在资源以心理学关键词和案例形式罗列出来，并以随笔文体写成科普。

<<心理关键词影响你的一生>>

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>