

<<图说心理学>>

图书基本信息

书名：<<图说心理学>>

13位ISBN编号：9787801798800

10位ISBN编号：7801798805

出版时间：2010-1

出版时间：中国致公出版社

作者：李国栋

页数：175

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>

<<图说心理学>>

内容概要

人的心理困扰是最没有道理可讲的，常常是明白应该睡觉却睡不着；知道担心害怕不解决问题，仍然焦虑不安，停不下无聊的思虑；甚至是刚清清楚楚地提醒自己不要发脾气，接下来就忍不住情绪大爆发。

所以，心理问题常常是不能通过讲道理解决的，甚至明白再多的心理学知识，仍然会经常陷于心理困扰之中。

不过，正是因为这样一种不同的魅力，心理学才更有吸引力，让人们对心理的奥秘充满好奇。

书籍目录

第一章 性格中的心理学奥秘 命里注定我孤单：心理世界的秘密 我为什么总怀疑别人：多疑和敏感 嘻嘻哈哈的我其实内心很脆弱：自我防御机制 我不喜欢自己太理性了：自我接纳 脾气古怪的秘密：表演型人格 性格为什么变化这么大：重度精神障碍的症状第二章 情绪管理中的心理技巧 我担心控制不住自己：对抗的平衡 为什么悲伤总是找上门：情绪的循环 我的幸福感在哪里：不肯幸福的咒语 易怒是一颗定时炸弹：情绪积累 恐惧是一种心理疾病吗：恐惧症 为什么我脸上的痘痘有四季：情绪周期 我是得了抑郁症吗：抑郁情绪 我不能摆脱悲伤：应激障碍第三章 人际交往中的心理学策略 和同事关系难相处：认知模型 我总是嫉妒朋友：嫉妒心 我总是在陌生人面前露出窘态：自卑 我总是无法拒绝朋友的“好意”：说“不”的心理意义 有些人不是缺心眼儿就是缺德，没法交往：自我中心 人心隔肚皮，受伤的人总是我：坦诚与真诚 我欣赏的人都不欣赏我：补偿机制第四章 职业生涯中的心理学 为什么总感到无法适应我的工作：自我的冲突 我不再适合工作了吗：职业倦怠 我想转行，可是很困惑：生涯规划 优秀上司和个性下属的相处之道：尊重与接纳 我的升职困扰：角色压力 小心别被办公室的抱怨淹没：情绪的传递 工作霸占了我的生活：隔离 我盼着退休却担心难适应：丧失焦虑第五章 情感让人成长也让人困惑 我到底爱上了谁：心理需要和安全感 我们俩是爱情还是友情：亲密关系困难 堕胎是因为爱吗：爱情中的心理创伤 一见钟情是注定的缘分吗：心理原型 我失恋也失去了勇气：客体丧失的情绪反应 是婚后的失落还是平衡：独立空间 控诉爱人是仇人：能量的转化 我该怎么处理婚外情：控制与逃避 我们两个是结而未婚：婚姻的成长第六章 婚姻与家庭中的心理学规律 遭家长反对的婚姻会幸福吗：自我分化 婆媳过招的烦恼：自我界限 我们总为小事争吵：家庭中的心理规则 妻子的抑郁症：母子缠结的症状 从小任性的孩子长大会任性吗：打破对抗的心理联盟 胆小内向的性格能改变吗：陪伴也是心理治疗 我的孩子太闹了：理解孩子的情绪 我的孩子怕上学：夫妻关系引起孩子的焦虑 我的儿子缺乏男子气：亲子关系和角色认同 小小年纪为啥烦恼多：接纳青春期心境 我“嫁”给了儿子，丈夫“娶”了工作：亲子关系失衡第七章 生活中的性心理 女大愁嫁的危机：两性关系教育的缺席 是性病还是心理疾病：性不洁的困扰 怎样与被动的丈夫谈性：给予和接受的平衡 婚后自慰的尴尬：自卑的性 爱恨交织的生意伙伴：同性恋 没有高潮的性生活：压抑的冲突第八章 心理和成瘾。健康的秘密 孩子网瘾怎么是我的错：荒凉的心灵 不争气的酒鬼：弱势父亲的解脱 离不开烟草的成功人士：孤独的斗士 我不想当赌徒：没有长大的自我 久治不愈的胃溃疡：压抑到胃里的焦虑 谁夺走了我的睡眠：睡眠和睡心 咽炎是我的职业病吗：说话的治疗意义 我该怎么照顾生病的家人：心理支持主要参考书目后记

章节摘录

第一章 性格中的心理学奥秘 命里注定我孤单：心理世界的秘密 《红楼梦》中的林黛玉，一生内心孤独，敏感忧郁，是一位多愁善感、令人怜悯的美人。她的个性特点属于心理学中所说的典型抑郁质，是一种内在压抑的气质类型。抑郁质的人常常给人留下冷淡、孤傲、不易接近的印象，实际上他们内心里非常渴望得到接纳和包容，只是内心力量太脆弱，容易受到伤害，对人敏感而回避。如果一个人的内心是孤独的、无力的，内心中体验的色彩是灰暗的，那么他在生活中就会常常处于孤单和无力的境地。有人说性格决定命运，有些人的孤独是因为内心深处的

编辑推荐

《图说心理学：日常生活中的心理策略(活用版)》 每个人都可以使用的心理学策略读本
我们天天都在运用心理学的规律，只是不知道而已。
随着心理学知识的普及，人们越来越意识到心理学知识的益处，越来越希望得到心理学的帮助，
以便让自己生活得更好。
命里注定我孤单：心理世界的秘密 我为什么总怀疑别人：多疑和敏感 嘻嘻哈哈的我其实
内心很脆弱：自我防御机制 我担心控制不住自己：则抗的平衡 为什么悲伤总是找上门：情绪
的循环 我总是无法拒绝朋友的“好意”：说“不”的心理意义 有些人

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>