

《让我们的心理充满阳光》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564103910

丛书名：百姓科普系列丛书

内容简介

改革开放以来特别是“十五”期间，我国经济持续、快速发展，党的十六届三中、四中、五中全会又进一步提出，落实科学发展观，大力推进自主创新，实现增长方式根本转变，坚持以人为本，构建和谐社会。随着江苏省及常州市“两个率先”的加快推进，广大城乡居民收入显著增加，人均寿命逐年提高，人们的物质生活越来越优越，对科学文化知识的需求也越来越多。这就要求人们不断学习科学知识，提高科学素养，弘扬科学精神，崇尚科学理性，确立科学文明健康的生活意识，才能跟上时代和社会的发展步伐。

为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识，促进人民科学文化素质的提高，常州市科学技术协会经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与百姓见面了。该丛书由常州市科技协会组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员共同编写，内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题，用通俗易懂的文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识，积极倡导科学、文明、健康的生活方式，唤起公众的环境意识、生态意识，丰富人们的精神生活，提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套30册，将分辑陆续出版。希望该丛书能使百姓开阔视野、丰富知识，拉近科学与公众的距离，唤起公众对科学的热情和兴趣，及时传播新理念和新知识，向社会贡献一点菲薄的力量。

目录

第一章 走近心理健康

1. 心理健康的划分标准
2. 现代人心理健康的新标准
3. 五快三良好——健康新标准
4. 关注你的心理年龄
5. 学会认识你自己
6. 哭和笑都有益心理健康
7. 关注亚心理健康
8. 生活习惯与心理健康
9. 学习行为与心理健康
10. 高新科技与心理健康

第二章 预防心理障碍

1. 十种正常的“异常”心理现象
2. 不合理的十一种认知观念
3. 十二种心理缺陷要不得
4. 现代人的心理弱点与危机
5. 如何消除你的嫉妒心?

6. 悲观心态的自我调整
7. 现代人如何对付心理疲劳
8. 克服急躁情绪五法
9. 摆脱孤独从“自我”做起
10. 带领你的情绪来做运动
11. 后悔：心理健康的大敌
12. 改变不良习惯的心理技术
13. 压力之下的心理自救
14. 克服心理障碍的捷径
15. 学会给心灵减“肥”
16. A型性格的自我测试与调适

第三章 维护心理健康

1. 心理保健与现代生活
2. 学会悦纳心理咨询
3. 怎样去看心理医生
4. 学会心理按摩
5. 心理养生——现代生活新概念
6. 心理养生四法
7. 心理平衡的十一条要诀
8. 应付尴尬的心理技术
9. 让自己的心理更快乐
10. 性梦的心理分析

.....

第四章 提升心理素养

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)