

<<共和国之恋60首金曲大家唱>>

图书基本信息

书名：<<共和国之恋60首金曲大家唱>>

13位ISBN编号：9787802443273

10位ISBN编号：780244327X

出版时间：2009-10

出版时间：听夜人 现代出版社 (2010-01出版)

作者：金兆钧，祖振声 著

页数：107

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>

<<共和国之恋60首金曲大家唱>>

内容概要

岁月如歌，生命如歌，共和国六十载年华，总有那荡气回肠的歌声相伴，“从来不需要想起，永远也不会忘记”。

我们尽可能就思想性、艺术性、大众性、经典性并重的原则遴选了六十首歌，以在共和国华诞六十周年之际给热爱音乐和歌声的人们送上一份薄礼，并借此对那些优秀的词曲作家和演唱家们表示一份敬意，同时作为对共和国的衷心祝福！

书籍目录

第一章 健康的心理学 1.时代迫切要求我们关注心理 新时代的健康新概念 这是一个心理危机四伏的时代 2.心欲静,而“风”不止“风”自何处来“风”吹心动 3.心理健康因何成为衡量人才的标准 人才标准也在与时俱进 健康的人格离不开心理的健康 潜能开发离不开心理的健康 心理健康有助于保持健康的体魄 心理健康是积极思想的力量 第二章 认识自己、看透他人心理学 1.良好的自我形象价值百万 自我形象是什么?

自我形象的内容 自我形象的构成 2.你的心态决定你的形象 改变心态就是改变命运 人贵有自知之明 自知的途径在哪里 3.表情泄露你的心理秘密 表情是心理活动的反应 眼睛传达的心理信息 眼神中的心理信息 眉毛动作的秘密 鼻子也能传达心理信息 嘴不出声也“说话” 4.察言观色识人心 话里话外听玄机 穿戴打扮看内心 第三章 控制情绪心理学 1.情绪一生都陪着你 消极情绪就像火药桶 积极情绪是人生的润滑剂 2.别让消极情绪毁了你 3.情绪需要善于管理 保持情绪的沉稳平静 保持心理平衡 巧妙化解压力 第四章 战胜挫折心理学 1.正视坎坷 人生总会遭遇困境 坎坷只是一种感觉 没有一成不变的坎坷感 2.摆脱坎坷带来的消极情绪 坎坷带来的消极情绪 宣泄是一种必要的调节 3.战胜坎坷就是成功 正确对待逆境 战胜坎坷 掌握突破困境的方法 学会找出失败的原因 要以乐观之情面对失败的事实 第五章 人际交往心理学 1.人际关系背后的秘密 不可不知的心理距离 决定人际关系好坏的是感情和价值观 需求关系是人际关系的核心 人际吸引的秘密 2.影响人际关系的几种心理 影响人际关系的病态心理 影响人际关系的心理效应 3.运用心理学改善人际关系 把握建立人际关系的原则 提高你的人际吸引力 第六章 有效沟通心理学 1.认识沟通才能有效沟通 揭开沟通的神秘面纱 沟通可以满足情感的需要 沟通可以深化自我认识 沟通可以使个性更加完善 沟通是维护心理健康的保证 2.巧妙化解人际冲突 冲突是难免的 人际冲突管理的策略 3.扫清人际沟通的障碍 语言沟通障碍 文化习俗障碍 角色障碍 心理障碍 4.做一个沟通的赢家 成功沟通的原则 掌握成功沟通的技巧 学会拒绝 保持幽默 有效利用身体语言 讲究沟通的行为规范 第七章 爱情心理学 1.爱情中的心理学 爱情到底是什么?

两情相悦的奥秘 恋爱过程中的男女差异 2.恋爱中的心理困扰 恋爱对抗心理 恋爱中的自卑心理 认知偏差与动机错误 爱情错位 择偶标准的偏差 单相思与爱情错觉 恋爱行为失当 恋爱中的感情纠葛 失恋 3.提高爱的能力 爱是一种能力 提高爱的能力 第八章 性爱心理学 1.性行为中的心理特征 性爱的心理特征 性生活心理 2.性心理中的异常 性心理异常的类型 性心理问题产生的原因 维护性心理的健康 对性骚扰说“不” 3.性和谐的心理奥秘 性和谐的必要条件 夫妻要有“心理距离” 第九章 职场心理学 1.求职择业中的心理学 选择职业方向不可忽视个性倾向 选择职业的心理准备 求职择业的原则 克服求职择业中的心理障碍 2.规划职业就是规划人生 职业生涯的规划模式 职业生涯规划的过程 3.走出职场中的心理困惑 增强求职中的信心 正视择业中的挫折 择业要有宽容的心态 克服狭隘的成就意识 职业价值取向中的诱惑 第十章 释放压力心理学 1.压力是把双刃剑 压力来自哪里?

压力是生活的一部分 压力过度的危害 2.压力带给你的是什么 压力带给你的反应 压力的功能 3.释放心理的压力

章节摘录

版权页： 1.时代迫切要求我们关注心理 成长是持续一生的过程，维护健康的身心是我们背负一生的责任。

21世纪是一个全球化的时代，身处这样的时代，几乎所有的人都不可避免地要面临比以往任何时候都更多、更复杂的困扰。

因为人类的科学技术从来没有像今天这样，以空前的威力、难以想象的速度，深刻地影响人类社会的各个层面。

中国改革开放三十多年来，在经济崛起的同时，中国人的心理也经受了前所未有的挑战。

市场经济带来社会环境的剧烈变化，带来更多的机遇，但同时也带来更多的挑战。

竞争的惨烈，外来文化的撞击，贫富差距的悬殊，利益格局的破立，无一不关系到我们每一个人的心理承受能力。

生活在这样的社会环境中，可谓是梦想与磨难并存，危机与机遇同在，希望与绝望相随，快乐与痛苦共舞，幸福与苦难并行……一个人如果对急剧变化的环境适应不良或反应迟缓，就会出现各种困惑、迷惘和不安，进而导致心理失衡甚至出现心理障碍。

对此，联合国专家就曾断言：“从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。

”新时代的健康新概念 人类社会进入信息时代，社会变了，时代变了，环境变了，对健康的要求当然也变了。

为了与时代的发展相一致，一个人除了具有良好的思想道德品质、科学文化素质和身体素质之外，还需要具有开拓进取的精神、竞争意识和创新能力、灵活应变和承受挫折的能力、高度的责任感和坚强的毅力、善于交往与合作的能力、自信心与表达能力，这样才能较好地适应现代社会发展的需要，承担起历史的重任。

而这些都与一个人的心理素质密切相关，因此，心理素质的优劣比以往任何时候都显得更为重要。

可以说，是时代要求我们每一个人都保持心理健康。

早在1989年，世界卫生组织就提出了21世纪的健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

”由此可见，心理健康是健康概念的一个不可或缺的组成部分。

此后，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快”、“三良”。

“五快”是指：食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，证明胃肠功能良好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，证明精力充沛、旺盛、无衰老之症。

“三良”指：良好的个性，即性格温和，意志坚强，经常保持乐观和幽默；良好的处世能力，看问题客观现实，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡；良好的人际关系，即待人接物以“和为贵”为准则，遇事不斤斤计较，助人为乐，与人为善。

心理健康是对现代人的基本要求。

从广义上讲，心理健康是指一种高效、持续而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康则是指生活在一定的社会环境中的人，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有良好的协调关系和适应环境的能力及性格。

<<共和国之恋60首金曲大家唱>>

编辑推荐

人之幸福在于心之幸福，心理学正是打开心结的钥匙。

《使你受益一生的心理学》旨在帮助读者时刻保持健康的心态，学会包容、克服浮躁、化解压力，做快乐的自己，去实现人生的抱负。

<<共和国之恋60首金曲大家唱>>

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>