

问天之心



[问天之心_下载链接1](#)

著者:王峻

出版者:同济大学出版社

出版时间:2005-8

装帧:平装

isbn:9787560831060

本书是作者结合心理学理论和多年从事中国航天员心理训练与测评工作的实践经验并针对社会人群中普遍存在的心理现象精心编写而成的。全书按照“知、情、意”的顺序，系统地讲解心理训练的基础理论和训练方法，内容涉及信念的培养，思维习惯的改善，心智潜能的激活，心理压力的缓解与转化，情绪的控制与管理，毅力的守持，人际关系的处理和健康冒险等。同时给出一系列配套的心理训练题目，帮助读者通过自我训练综合提高自己的心理素质水平，达到“完善自我、重塑自我”的目的。本书行文语言精炼，内容讲解深入浅出，举例丰富，训练方法实用，适合社会各层次需要进行心理自我训练的读者学习使用，尤其适合在职工作人员和即将步入社会的广大学生学习使用。

作者介绍:

目录:

[问天之心_下载链接1_](#)

标签

心理学

评论

不敢想象，要是每个小孩从小就被引导着去了解自我心理健康的养成和不断提升，会变成一个什么样的人。另外，如果大家的心理都这么健康，没人跟过分悲伤、失控、自杀等这些灰色字眼扯上关系，那是不是又会少了些什么？那么，也许文学作品中塑造的人物大体上心理的某些方面都不符合一个心理健康者的标准

[问天之心_下载链接1_](#)

书评

作者王峻抛开心理学方面深涩的理论，充分考虑到心理自助所需要的操作性和实用性，用简洁、朴素的语言分析日常生活中的心理问题，并结合简单的案例进行自我训练。个人认为该书语言平实、操作性较强。

[问天之心_下载链接1](#)