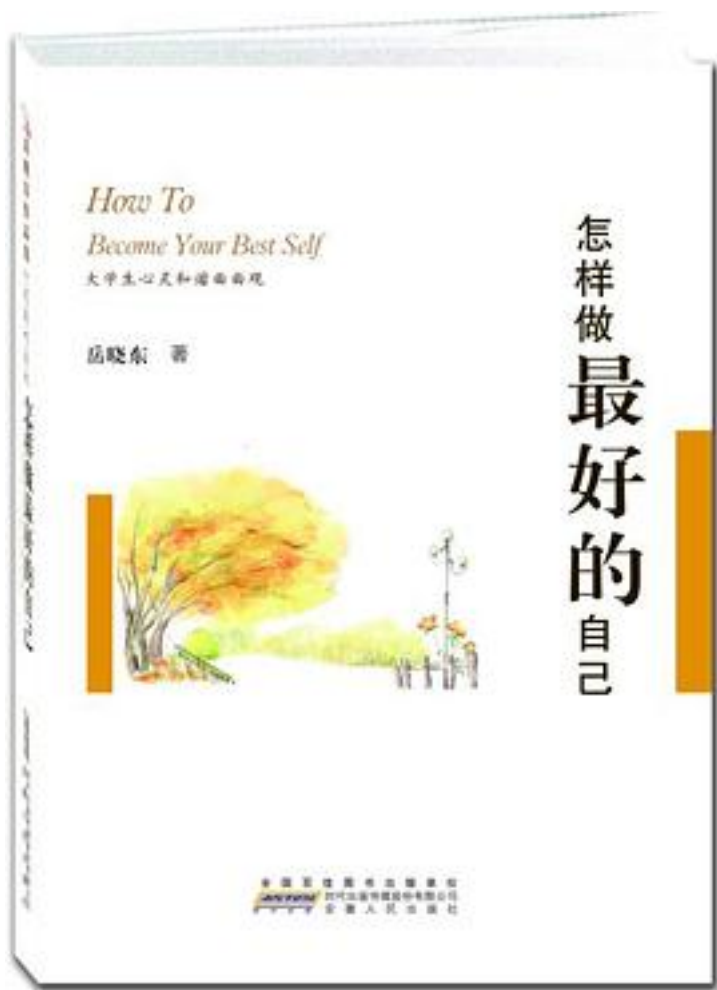


怎样做最好的自己



[怎样做最好的自己_下载链接1](#)

著者:岳晓东

出版者:安徽人民出版社

出版时间:2011-4

装帧:平装

isbn:9787212038540

大学四年，人们不仅要在学业上有突飞猛进的发展，也需要在人格完善上有长足的进步，这突出表现为大学生培养个人心灵和谐的能力。在本书中，笔者提出，大学生欲培养

心灵和谐，需要在以下八个方面狠下功夫，它们分别为：

压力反弹：积极认识、化解生活烦恼与压力，化悲痛为力量，做生活的强者，做命运的主人，逐步完善自己的“压力管理自助餐”；

人格完善：积极认识自我，完善自我，对自己的性格优缺点进行扬长避短，补善去恶，给自己的人格发展“配方”；

自信树立：相对爱自己，走出自恋，摆脱自卑，在生活当中不断积累成功体验，爱自己爱得真实，爱得实在。

创新培养：重拾童子心，回归儿童似思维，不断培养个人的批判意识与创新思维，摆脱权威崇拜；

爱情成长：把爱情当作自我成长与自我完善的挑战与体验，不要因为感情上的失意而否定自我的价值。

生涯规划：根据自身的条件，做最佳的职业发展规划，以图在工作中充分发挥自我的潜能，做最好的自己。

幽默开发：学会另眼看世界，开发自己的幽默潜能，通过幽默表达来提高个人的生活智慧、创新能力及人际交往能力。

爱惜生命：学会珍惜生命，不要因为一时的生活挫败与打击而放弃对人生的信念，做到活着没商量。

作者介绍:

岳晓东，北京出生，内蒙古呼和浩特市长大，中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师范大学、南京师范大学等10余所大学的客座教授。著有《登天的感觉》、《少年我心》、《与真理为友》等心理学与个人成长畅销读物，深受读者欢迎。

目录: 第一章 ■ 通向心灵和谐——做最好的自己

- 一、陆幼青的生命留言
- 二、快乐源自心灵和谐
- 三、我的心灵和谐公式
- 四、心灵和谐需要培养乐观人格
- 五、心灵和谐需要磨练认知调整
- 六、心灵和谐源自主观幸福感
- 七、大学生怎样培养心灵和谐
- 八、李鸿章——古人心灵和谐的典范
- 九、心灵和谐英文阅读
- 十、心灵和谐自测量表

第二章 ■ 相对爱自己——谈大学生自信树立

- 一、马加爵残杀同窗事件
- 二、马加爵事件分析
- 三、大学生心灵和谐需要有自信
- 四、我的自信理论
- 五、大学生如何树立自信
- 六、马加爵应该怎样树立自信
- 七、左宗棠——古人自信的典范

八、自信培养英文阅读

九、自信自测量表

第三章 ■ 做个@人——谈大学生人格完善

一、Y君的成长困惑

二、Y君的人格缺陷

三、大学生心灵和谐需要有人格完善

四、我的@人理论

五、大学生如何培养@人格

六、大鸾——@人格修炼的典范

七、人格完善英文阅读

八、人格完善自测量表

第四章 ■ 压弹节节高——谈大学生压力应对

一、震惊全美的卢刚血案

二、卢刚为什么要杀人

三、大学生心灵和谐需要有压弹力

四、我的压弹理论

五、大学生如何培养压弹力

六、我会怎样开导卢刚

七、苏东坡——古人压弹的典范

八、压弹英文阅读

九、压力自测量表

第五章 ■ 职趣能匹配——谈大学生生涯规划

一、天之骄子 ■ 何以折翅

二、陈聪的生涯规划失误

三、大学生心灵和谐需要有生涯规划

四、我的生涯规划理论

五、我的生涯投资理论

六、大学生如何做好生涯规划

七、毕晓普——诺贝尔奖得主的生涯规划

八、生涯规划英文阅读

九、生涯规划自测量表

第六章 ■ 冷暖都是情——谈大学生爱情智慧

一、两好友为夺女友拔刀相向

二、薛冰何以失控杀唐建逸

三、薛冰缺乏正确的失恋观

四、大学生心灵和谐需要有爱情智慧

五、我的爱情理论

六、大学生如何培养爱情智慧

七、勃朗宁夫妇——古人爱情的典范

八、爱情智慧英文阅读

九、爱情自测量表

第七章 ■ 重拾童子心——谈大学生创造力培养

一、王垠从清华大学退学

二、王垠的退学动机

三、是什么扼杀了我们的创造力

四、大学生心灵和谐需要有创造力

五、我的创新理论

六、大学生如何培养创造力

七、毕加索——古人艺术创新的典范

八、创造力培养英文阅读

九、创造力自测量表

第八章 ■ 活着没商量——谈大学生珍惜生命

一、愚人节的恐怖玩笑

二、张国荣为什么会自杀

- 三、大学生心灵和谐需要珍惜生命
- 四、我对绝望的理论
- 五、大学生如何珍惜生命
- 六、不忍远离——悲张国荣之死
- 七、歌德——古人珍惜生命的典范
- 八、珍惜生命英文阅读
- 九、抑郁自测量表
- 第九章 ■ 幽默是智慧——谈大学生幽默开发
- 一、哈佛大学搞笑诺贝尔奖
- 二、搞笑诺贝尔奖的思索
- 三、大学生心灵和谐需要有幽默
- 四、幽默有什么好处
- 五、我的幽默理论
- 六、中国人为什么缺幽默
- 七、大学生如何开发幽默
- 八、林肯——古人幽默的典范人物
- 九、幽默培养英文阅读
- 十、幽默自测量表
- • • • • [\(收起\)](#)

[怎样做最好的自己_下载链接1](#)

标签

心理学

岳晓东

自我成长

成长

灵修灵性

大学生

mk

1

评论

现在看有点老生常谈了，不过对大学生而言还是很有用的。

目录可以作为心理健康课的参考

可能适合刚上大学的年轻人，有一定生活阅历的不推荐阅读。

[怎样做最好的自己_下载链接1](#)

书评

[怎样做最好的自己_下载链接1](#)