

图书基本信息

书名：<<战胜挑战--心理保健和调节艺术(增订本)>>

13位ISBN编号：9787500819387

10位ISBN编号：7500819382

出版时间：1997-09

出版时间：中国工人出版社

作者：董兴文

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>

## 作者简介

### 作者简介

董兴文，湖南人，记者、编辑和作家；毕业于长沙麓芝岭完全小学、明德中学和天津南开大学，现任北京人民广播电台高级编辑。

多

年从事医学心理学的理论研究和心理咨询的应用研究；在心理医疗的临床实践上主攻强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁症等心理疾病；有著作多种。

书籍目录

目录	
序言	
开宗篇	
面临挑战	
心理健康提到了首位	
第一章	
自信人生二百年 会当水击三千里	
人生寿命的长短	
第二章	
达摩克利斯剑 悄悄肆虐人间	
心理疾病的威胁	
第三章	
心身有机统一 注意生理卫生	
略谈生理保健	
导引篇	
战胜挑战	
努力使自己变得更强大	
第四章	
完善自身 造福人类	
人生价值的实现	
第五章	
微妙复杂 实实在在	
心理机制与防病健身	
第六章	
理解的会执行 不理解的也会执行	
心理机制与防病健身	
第七章	
真理不过头 优点不延伸	
培养良好个性	
第八章	
兵无常势 水无常形	
适应和应变	
第九章	
喜怒之事 不可妄行	
情绪的控制和宣泄	
认知与情绪	
第十一章	
君子坦荡荡 其乐何陶陶	
一心胸与情绪	
第十三章	
三军可以夺帅 匹夫不可夺志	
志向 理想和人生追求	
第十三章	
睁大两只眼睛 闭上一只眼睛	
变受 婚姻和家庭	

第十四章

休戚相关 荣辱与共  
个人与集体

第十五章

己所不欲 勿施于人  
待人接物

第十六章

难得糊涂 吃亏是福  
利害得失

疏通篇

拯蚊心灵

心理治疗显示威力

第十七章

强迫症、恐怖症非心理治疗莫属

第十八章

焦虑症、抑郁症心理治疗效果好

第十九章

失眠症心理治疗胜过安眠药

第二十章

各种心身疾病都须心理治疗

初版本后记

增订本后记

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>