

<<健康心理成就完美人生>>

图书基本信息

书名：<<健康心理成就完美人生>>

13位ISBN编号：9787502831530

10位ISBN编号：7502831533

出版时间：2007-8

出版时间：地震出版

作者：王宗一

页数：225

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>

<<健康心理成就完美人生>>

内容概要

和谐是当今社会的主题，追求心理健康是社会文明的标志。心理健康是一种习惯，心理健康是一种能力，心理健康是一种方式，因此，心理健康是可以培养和造就的，可以通过自己努力来提高并完善的。

随着生活节奏的加快，生存竞争日趋激烈，人们所承受的心理压力也日渐沉重。而精神的压抑呈现在生理状态上，严重地影响着人们的生活品质，长此以往，就会引发疾病，威胁人们的生命健康。

本书分析了人们在心理健康方面存在的诸多问题，结合目前人们的心理现状，既有真实典型的案例，又有深入浅出的心理学分析，并且指出了详实可靠的解决办法。

本书是一本集实用性、可读性与趣味性于一体的心理学辅导读物。

它可以帮你解除生活中的困惑，为心灵减压，扫除心理的阴霾，做自己的心理老师，以更加积极向上的姿态迎接新生活。

<<健康心理成就完美人生>>

书籍目录

第一章 打开心灵的屏障 认知心理障碍 歇斯底里要不得 拨开狭隘的浓雾 都是猜疑惹的祸 嫉妒害人害己 偏执是个隐形杀手 贪婪让你谷壑难填 抛开自,学会付出 做人不要太吝啬 走出自闭的魔圈 以牙还牙只能两败俱伤第二章 稳定你的情绪第三章 解除心理压力第四章 保持良好的心态第五章 去除心理阴影第六章 增强心理意志力第七章 享受健康人生

<<健康心理成就完美人生>>

编辑推荐

和谐是当今社会的主题，追求心理健康是社会文明的标志。

心理健康是一种习惯，心理健康是一种能力，心理健康是一种方式，因此，心理健康是可以培养和造就的，可以通过自己努力来提高并完善的。

随着生活节奏的加快，生存竞争日趋激烈，人们所承受的心理压力也日渐沉重。

而精神的压抑呈现在生理状态上，严重地影响着人们的生活品质，长此以往，就会引发疾病，威胁人们的生命健康。

本书分析了人们在心理健康方面存在的诸多问题，结合目前人们的心理现状，既有真实典型的案例，又有深入浅出的心理学分析，并且指出了详实可靠的解决办法。

本书是一本集实用性、可读性与趣味性于一体的心理学辅导读物。

它可以帮你解除生活中的困惑，为心灵减压，扫除心理的阴霾，做自己的心理老师，以更加积极向上的姿态迎接新生活。

<<健康心理成就完美人生>>

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>