

<<做自己的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生>>

13位ISBN编号：9787504444233

10位ISBN编号：7504444235

出版时间：2002-02-01

出版时间：中国商业出版社

作者：邓智海

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>

<<做自己的心理医生>>

内容概要

本书阐述了中国人生活中常见的几种身心疾病的心理因素，以及与上班族经常打交道的抑郁、忧愁、愤怒、挫折的心理原因。

本书希望通过读者的自我检测、有心理问题的找出原因并进行自我治疗，没有心理问题的继续保持健康的心理，拥有健康的人生。

<<做自己的心理医生>>

书籍目录

- 第一章 常见的身心疾病
- 第二章 现代人心理健康检测报告
- 第三章 心理健康的自我检测
- 第四章 无形“杀手”——抑郁
- 第五章 走出抑郁
- 第六章 挑战消极思维
- 第七章 各种疾病自我心理保健操
- 第八章 如何摆脱忧愁
- 第九章 如何应付愤怒与挫折
- 第十章 让你的心理健康起来

<<做自己的心理医生>>

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>