

<<不高兴了你怨谁>>

图书基本信息

书名：<<不高兴了你怨谁>>

13位ISBN编号：9787506326643

10位ISBN编号：7506326647

出版时间：2003-9

出版时间：作家出版社

作者：徐端海

页数：275

字数：116000

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>

## <<不高兴了你怨谁>>

### 内容概要

任何人一生都会遇到各种考验，但最难的莫过于修心养性。

尽管修心养性并不表现在生存的每天、每件事，但每天、每件事都与修心养性有密切关系。

人的一切活动，在一定意义上都是对修心养性的实践、充实、丰富、憧憬和追求。

如果一个人心智不全、心态不对，那么心理压力必然愈发涨大，久之，不仅人际关系紧张，时时被失望的感觉包围，而且会衍生各种生理和心理疾病。

人要活到老，乐到老，不论你是青年、中年还是老年，要想活得好，这里有一种方法，轻松就能懂，活学就活用，受用定无穷。

不论你是男人女人，当你面对生命和生活里的大小难题时，你可以从此书中找到智慧、捷径的答案，它是你健康、快乐、平安活一生的简明、实用药典。

## <<不高兴了你怨谁>>

### 书籍目录

精神健康之一：心理疗法 一用“从现在开始”自我解脱 二用“认识疗法”摆脱忧郁 三用“幽默疗法”调节心情 四用“创造思维”展开想象 五用“洞察力”捕捉直觉 六用“适应原则”避免轻佻 七用“撂下不管”淡化小事 八用“解脱术”转移刺激 九用“丢掉精神枷锁”消除懒散 十用“开阔心胸”克服抑郁 十一用“享受寂寞”摆脱无聊 十二用“燃烧火焰”医治冷漠 十三用“不亦乐乎”战胜恐惧 十四用“人非圣贤”排解懊悔 十五用“行为矫正”克服嫉妒 十六用“乐在眼前”不皱眉头 十七用“钻出自织的茧”战胜孤独 十八用“忘掉一切”舒畅身心 十九用“平衡秘诀”平衡心理 二十用“懂得战胜”自我突破

精神健康之二：精神疗法  
精神健康之三：夫妻互疗法  
精神健康之四：自我疗法

## <<不高兴了你怨谁>>

### 编辑推荐

拓宽洪昭光教授关于健康的观念，引领中国人投身精神健康的全风暴。  
我们拒绝死于无知！  
人的精神疾患是最致命的疾患，人的精神死亡是最终极的死亡，精神健康是完美生命的新概念。

<<不高兴了你怨谁>>

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>