

<<心理健康自助>>

图书基本信息

书名：<<心理健康自助>>

13位ISBN编号：9787506417723

10位ISBN编号：7506417723

出版时间：2000-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：拓维文化 编

页数：184

字数：147000

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>

<<心理健康自助>>

内容概要

本书就是帮助人获得自信、勇气尤其是智慧的良师益友。

勇气来自于对常识的了解，所以避免自我怀疑和自己觉得“不正常”的心理苦闷；自信来自于分辨能力的提高，它使人们分辨出哪些是人类的共性，哪些是个体的误区，并且知道相应的政策；而智慧不仅告诉人们如何与世界共处，与社会融合，与他人交往，更帮助读者学会善待自我，抚慰、理解自己胸中那颗脆弱而渴求爱护的心，从而更加主动、自觉、健康地追求日常生活中蕴藏的幸福。

我们精心搜集了与心理健康有关的诸多问题及治疗方法编辑成册，希望读过此书的朋友都可以做自己的心理医生。

<<心理健康自助>>

书籍目录

心理健康保健确定自我性格类型改变过于内向的性格优化性格判断自己的个性是否健全、成熟培养自己成熟的个性防止偏异人格避免生气改掉爱生闷气的毛病克服暴躁易怒的脾气自我控制情绪培养乐观情绪.....心理疾病防治常见的心理过敏正确对待变态人格避免多梦摆脱恶梦的纠缠正确对待青少年的性梦防治性变态早期发现精神病.....

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>