

<<抗灾难心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<抗灾难心灵处方>>

13位ISBN编号：9787507514919

10位ISBN编号：7507514919

出版时间：2003-6-1

出版时间：华文出版社

作者：庄恩岳,张献华

页数：307

字数：150000

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>

<<抗灾难心灵处方>>

内容概要

本书是心理保健读物，切入点新颖，根据人们对待“非典”在思想认识和心理上的一些倾向，以事论理，夹叙夹议，旁征博引，深入浅出，具有很强的说服力和感染力，是一本有助于人们走出“非典”造成的心理误区的常识书。

真正的世界是广阔的，有一个充满希望和恐惧，感动和兴奋的天地，正等着有勇气进去并冒着危险寻求人生真谛的人们。

人生有许多灾难需要正确面对。

对待“非典”灾难也一样，必须有泰然处之的态度，既来之，则安之。

过度的忧虑和恐惧，是有百害无一利的，它只能让自己产生绝望的心情。

不时缓解自己的心理压力，冷静地寻找预防和解救的办法，才是明智的选择。

<<抗灾难心灵处方>>

书籍目录

1 镇定能够使自己从容应付危机2 并非自己一人在受煎熬3 日子再苦也要苦中作乐4 灾难总是在不经意中来临的5 谣言比病毒更可怕6 健康是人生最重要的财富7 面对灾难让我们更加感悟人生8 彼此关怀拥有健康的心态9 特殊时期更要保重自己10 再没有比生命更宝贵的11 人总是要有一种精神的12 遵守公德是每个人的责任13 不要让自己死于无知14 有人牵挂是苦也是福15 在灾难中更要学会感恩16 在灾难中更要学会宽容17 面对灾难要坦然地微笑18 过分的紧张有百害无一利19 提高自身免疫力是抗“非典”20 泰然应对无常的人生21 鼓励使人充满无限的力量22 怨天尤人是没有用的23 灾难让我们懂得怎样去生活24 要以科学的态度看“非典”25 别用绝望有声音与灾难对话26 特殊时期更要克服焦虑的心情27 精神不惊慌 吃药消毒不跟风28 “闲”时可以做些忙时不能做的事情29 心安才有良好的睡眠30 灾难的日子也要过好31 点燃关爱的心烛32 尽管无法躲避灾难 但可以选择勇敢33 灾难考验人性也发现人性34 国家有难 匹夫有责35 珍惜时间能让生命更璀璨……附录：四项抗非典指导原则

<<抗灾难心灵处方>>

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>