

<<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：9787509349397

10位ISBN编号：7509349397

出版时间：2014-1

出版时间：中国法制出版社

作者：鲁芳

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

当今生活和工作节奏空前加快，没有谁的心灵永远一尘不染，每个人都有或多或少的心理困扰，再轻的心理问题，如果不加以重视，就会越来越严重。

日常生活中，也许并不是每一个人都有条件拥有自己的心理医生，即便是心理医生，他也不见得完全了解你的全部。

而我们自己才是最了解自己人，那为何不尝试着做自己的心理医生呢？

阅读本书的每名读者都有潜能成为自己的心理医生，本书介绍心理学常识，教授心理问题的应对策略，配合经典案例，让您在轻松的阅读中，克服心理障碍，重新认识自我，科学调适身心，保持心理健康。

## <<做自己的心理医生>>

### 作者简介

#### 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。

京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。

凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

#### 鲁芳

鲁芳，知名心理作家，京师心智心理培训师。

代表作有《怪诞心理学》《别对我说谎》《FBI心理术》《FBI读心术与攻心术》《FBI识人术与测谎术》《CIA心理术》《FBI与CIA心理术》《三天读懂心理常识》《心理学是本故事书》等十余部。

<<做自己的心理医生>>

书籍目录

<<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>