

<<谁偷走了我们的快乐>>

图书基本信息

书名：<<谁偷走了我们的快乐>>

13位ISBN编号：9787802236394

10位ISBN编号：7802236398

出版时间：2010-10

出版时间：中国三峡

作者：解希静//顾伟泉

页数：247

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>

<<谁偷走了我们的快乐>>

内容概要

本书帮助现代人分析了人们不快乐的心理原因，寻找了排解痛苦的心理良策，对人进行一种心理上的按摩，构筑了防止快乐丢失的防火墙。

<<谁偷走了我们的快乐>>

作者简介

解希静

女，1970年3月生人，哈尔滨师范大学副教授。

从事心理学、教育学专业教学和研究17年，多次荣获教学优质奖，发表论文20余篇，出版著作4部。

主要研究方向：发展与教育心理学。

<<谁偷走了我们的快乐>>

书籍目录

编者序：寻找失去的快乐，共建快乐的心灵家园第一章 查杀偷窃快乐的心灵病毒 一、缘何终日蹙额眉——抑郁 心理测试1 心理测试2 二、心怀忐忑为哪般——焦虑 心理测试 三、用别人的过错惩罚自己——愤怒 心理测试 四、没有任何人能让我信任——多疑 自测题 五、一个人的世界好冷清——孤独 心理测试 六、无休止的重复——强迫 心理测试 七、、小心眼的烦恼一下狭隘 心理测试 八、见不得别人比自己好——嫉妒 心理测试 九、满腹牢骚愁杀人——抱怨 心理测试第二章 解析偷窃快乐的人格缺陷第三章 盘点偷窃快乐的挫折应对方式第四章 安装防止快乐丢失的心理防火墙

<<谁偷走了我们的快乐>>

编辑推荐

光鲜的外表掩盖不住我们内心的伤痛，抑郁、焦虑、多疑、强迫等肆意蹂躏着我们脆弱的心灵！
为什么我们有如此多的烦恼？

是谁偷走了我们的快乐？

该怎样切除这些偷走我们快乐的毒瘤？

本书将引导您走进自己的内心世界，反观自省，帮助您找到窃取快乐的罪魁祸首，为您支招儿，帮助您做心理按摩，战胜自己的心魔，找回本该属于我们自己的快乐！

<<谁偷走了我们的快乐>>

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>