

<<养生舒心法>>

图书基本信息

书名：<<养生舒心法>>

13位ISBN编号：9787810727013

10位ISBN编号：781072701X

出版时间：2006-1

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：时宇静图娅

页数：139

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>

## <<养生舒心法>>

### 内容概要

中国医学圣贤们还针对异常的心理对人生命造成的重大损害，总结出一整套精妙绝伦且行之有效的心理治疗秘诀。

包括“以情胜情”的劝说开导法，称情易性法、暗示解惑法、顺情从欲法、自我调节法等等。

可以说，这是不可多得的宝贵财富，是非同寻常的超人的智慧结晶。

本书一反常规，立足中国传统医学及文化角度，用生动的故事，对情绪本身进行了概括和描述，并向读者复原了精彩的以情治情疗法，及其他养生舒心法。

本书还兼顾现代心理学研究成果，对常见异常情感的识别和治疗进行了介绍。

本书面向广大对精神医学、心理学有兴趣的朋友，以及对中医思维模式感兴趣的朋友，力图使中医对精神世界的认识和应对观念得以普及。

本书集知识性、实用性、趣味性于一体，语言通俗易懂，生动形象，希望也能给精神障碍病人及其家人一些有益的帮助。

<<养生舒心法>>

书籍目录

有情人人生 一夜白头的伍子胥 笑死的程咬金 惊恐治笑病 暴怒而亡的王朗 紫色生气水 悲情消怒气 不气歌 问君能有几多愁 诗家多愁思 愤怒胜忧思 悲壮的侠义姐弟 喜乐胜悲伤 相思局吓死贾瑞 深思胜惊恐 平常见之必无惊心种种 珍爱自己 驱散焦虑 恐怖广场 焦虑恐惧 一脱再说 抑郁悲情的林黛玉 挣不脱躁郁罗网的海明威 贾宝玉似傻如狂 自笑自语的小小 愿不遂的发泄处 破解人类自杀之谜情志养生 .....

<<养生舒心法>>

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>