

<<心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<心灵处方>>

13位ISBN编号：9787200059267

10位ISBN编号：7200059269

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：刘燕华，李澍晔 著

页数：273

字数：306000

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>

## <<心灵处方>>

### 内容概要

当前，职场女性更多地参与社会、参与生活，承受着越来越大的压力，体验着越来越多的辛酸苦辣，她们感到心的“憔悴”……本书从女性实际的心理现状出发，精选了女性常见的31种心理问题和烦恼，针对每种心理问题的典型表现，各选取了两个典型案例，在开篇的“真心写照”板块中对案例进行了详细的说明，并加上精炼的“旁白”和发人深思的“局外思考”，接着在“走出阴影”板块中，采取层层剥皮的方式，多角度、多层次地进行剖析，步步深入，逐步诱导，给出女性朋友摆脱心理烦恼的处方和良药。

最后，又给出颇有见地的心理警示，发人深思。

相信女性朋友读罢本书，可以——自测心理“感冒”指数！

把把自己的心理“脉”！

获得走出心理阴影的处方！

轻轻摆脱心理困境！

重新找回快乐年华！

## <<心灵处方>>

### 作者简介

李澍晔，现工作于全国人大民族委员会，系中国心理卫生协会会员，《知心姐姐》杂志心理教育专家团队专家，中国运筹学学会会员。

对心理学、野外生存学、谋略学、谈判学、思维学、逻辑推理学研究较深。  
发表各类文章2000多篇。

刘燕华，现工作于北京军区某部医院，上校军

## <<心灵处方>>

### 书籍目录

抑郁心理嫉妒心理多疑心理敏感心理恐惧心理焦虑心理两面性心理报复心理攀比心理冷漠心理自卑心理诬陷心理贪财心理怕事心理钻牛角尖心理懒惰心理炫耀心理迷信心理奉承心理挫折心理讽刺挖苦心理轻生心理造谣心理狭隘心理灰心丧气心理牢骚心理死要面子心理害羞心理爱打听小道消息心理自残心理洁癖后记

## <<心灵处方>>

### 章节摘录

书摘旁白：美好的生活才开始，就想寻死，很不应该。

想一想，婚礼上亲朋好友的祝福，想一想双方老人幸福的微笑，想一想你将会成为一位伟大的妈妈，你一定会为你一时的冲动而感到后悔。

生命是最宝贵的财产，要倍加珍惜。

局外思考：丢失一条金项链就以死来解脱，美好的家庭将毁于一旦，多不值呀。

走出阴影 心理医生采用音乐疗法，诱导赵某吐露了心中的秘密：赵某把这条项链视为爱情与生命的象征。

在丈夫给她戴在脖子上的一瞬间，丈夫让她许愿，她默默地许了愿：项链代表我们的爱情，是我们生命的一部分，要好好珍惜。

现在项链丢失了，她感到爱情与生命结束了，自己成了不可以饶恕的罪人，双方的缘分已尽，失去了生活的基石。

心理医生认为，赵某把项链视为爱情与生命的一部分，项链不慎丢失以后，消极情绪淤积在心中，没有及时宣泄，自责心理加剧，出现了“一过性”抑郁心理。

必须及时进行疏导，使她找回自信心，才能逐步恢复正常。

P2

## <<心灵处方>>

### 媒体关注与评论

书评自测心理“感冒”指数 把握自己的心理“脉” 经历的痛苦越多，越觉得生活原本是那样的精彩  
直面心理困惑与烦恼 获取走出心理阴影的处方 轻轻摆脱心理困境 重新找回快乐年华 看一看，  
烦恼消失了！

翻一翻，痛苦过去了！

读一读，快乐找来了！

## <<心灵处方>>

### 编辑推荐

女性朋友们，想测验一下自己的心理"感冒"指数吗？

想替自己把把心理"脉"吗？

本书从女性实际的心理现状出发，对女性常见的31种心理问题和烦恼作了多角度、多层次地剖析，帮你获取走出心理阴影的处方，轻松摆脱心理困境，重新找回快乐年华！

<<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>