

<<心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<心灵处方>>

13位ISBN编号：9787200059274

10位ISBN编号：7200059277

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：李澍晔, 刘燕华著

页数：285

字数：318000

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，男性朋友承载着太多的责任，承受着太大的压力，他们感到心的“疲劳”……本书从男性实际心理现状出发，精选了男性常见的32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，并加上精练的“旁白”的发人深思的“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。

相信男性朋友读罢本书，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，上校军衔，中华护理学会会员，中国心理卫生协会会员。

对心理学、护理保健学、美容学、急救学、中医养生研究较深。

发表各类文章1200多篇。

主要著作：《运筹与经营 谋略与反骗》-中小企业家的军师；《做个快乐的老年人》-解读老年心理；《轻轻松松做女人》-解读女人心理；《野外生存》-教你生存之道；《智谋取胜》-与骗子斗法；《心理导航》-解读儿童心理；《日常应急》-生活的强者。

<<心灵处方>>

书籍目录

抑郁心理嫉妒心理多疑心理恐惧心理依恋心理焦虑心理两面性心理报复心理冷漠心理自卑心理轻生心理守旧心理贪财心理固执心理隐瞒心理炫耀心理虚荣心理撒谎心理从众心理挫折心理讽刺挖苦心理造谣心理牢骚心理失衡心理意志薄弱心理爱打听小道消息心理逞能心理单相思心理狭隘心理灰心丧气心理死要面子心理后记

<<心灵处方>>

章节摘录

书摘旁白：仔细想一想，尽管人总是要死的，人活一回多不容易呀！人一生要干的事情很多，可能要经历无数次的失败与痛苦，但同样会得到无尽的快乐。

一个人存在的意义就在于：经历无数的失败与痛苦，最终得到成功的喜悦。

局外思考：如果自己的妻子、儿子遇到挫折也像你一样，对生活失去信心，准备以死来解脱，你会是什么的心情呢？将心比心，你想过妻子与孩子的心理感受吗？走出阴影 心理医生通过与张某倾心交谈，很快使他开了口。

了解到，张某对集邮的热爱远超过了自己的生命，有几张珍贵的邮票是他爸爸、爷爷留传给他的，他把珍贵邮票看成是父辈们生命的延续。

当看到邮票被损坏后，他顿觉愧对祖先，生不如死的阴影开始笼罩着他的心头。

他感到大家都在嘲笑他，看他的笑话。

他感到自己是罪人，九泉下的爸爸、爷爷在指责他，骂他败家子…… 心理医生根据张某的内心反应和行为表现认为，由于珍贵邮票意外损坏，张某受到了强烈的刺激，产生了严重抑郁心理，感到对不起祖宗，苦闷无法向人诉说。

长时间的郁闷，丧失了生活下去的信心与勇气，他最终选择了以死解脱，以逃避现实的极端做法。

P3

<<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

男性朋友们，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？

本书从男性实际的心理现状出发，对男性常见的32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>