

<<心理自疗 124 种自我心理调节术>>

图书基本信息

书名：<<心理自疗 124 种自我心理调节术>>

13位ISBN编号：9787206039614

10位ISBN编号：7206039618

出版时间：2002-6-1

出版时间：吉林人民出版社

作者：覃卓颖,张鑫

页数：400

字数：276000

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>

<<心理自疗 124 种自我心理调节术>>

内容概要

本书就是一本教你如何调适自我的心灵手册，在阅读过程中，你会发现，进行自我心理调整并不是一件力不能及的事情——你只需换个角度，改变一下对待生活的态度，生活本身就会热烈地回应你。通过书中的自测，你可以了解自己的心理趋向，以便及早地发现不健康的心理信号。书中除简要地介绍了常见心理疾病的一般特征和调适方法外，尤为注重对普通人日常生活中容易出现的不良情绪、不良心态及特定环境下的心理状态进行调整，并针对不同的心理状况提出了124种自我心理调节术，旨在使读者轻松地掌握对自身心理问题的解决之道，是一本百分百的心理调整完全指南。

<<心理自疗 124 种自我心理调节术>>

书籍目录

第一章 拥有积极心态，保持心理健康 编一本自己的心理词典——积极心态词典 培养积极心态，拥有生存的大智慧 关于心理健康 心理健康新10项标准 心理不健康的主要表现 心理缺陷 变态心理 心理疾病 令你自毁的12种心理陷阱 健康心理的营养素 调节现代心理病 可以通过心理咨询解决的问题 学做自己的心理医生 心理自我调节法 自测：你是否需要心理治疗第二章 人格障碍、心理异常的自我调适 关于人格障碍 早期心理障碍的信号 偏执型人格障碍 诊断及自测 病例 治疗与调适 分裂型人格障碍 诊断及自测 病例 治疗与调适 攻击型人格障碍 表现 病例 治疗与调适 癡病型人格障碍 表现 诊断及自测 病例 治疗与调适 强迫型人格障碍 表现 诊断及自测 病例 治疗与调适 回避型人格障碍 表现 诊断及自测 病例 治疗与调适 依赖型人格障碍第三章 病态心理、不良嗜好的自我调适第四章 不良情绪、不良心态的自我调适第五章 青少年、中年时期的自我心理调适第六章 日常生活、职场、网络中的自我心理调适第七章 情爱、婚姻、性心理及自我调适附录 最具实用性的心理疗法阅读索引

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>