

图书基本信息

书名：<<战胜挑战--心理保健和调节艺术(增订本)>>

13位ISBN编号：9787500819387

10位ISBN编号：7500819382

出版时间：1997-09

出版时间：中国工人出版社

作者：董兴文

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>

作者简介

作者简介

董兴文，湖南人，记者、编辑和作家；毕业于长沙麓芝岭完全小学、明德中学和天津南开大学，现任北京人民广播电台高级编辑。

多

年从事医学心理学的理论研究和心理咨询的应用研究；在心理医疗的临床实践上主攻强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁症等心理疾病；有著作多种。

书籍目录

- 目录
- 序言
- 开宗篇
- 面临挑战
 - 心理健康提到了首位
- 第一章
 - 自信人生二百年 会当水击三千里
 - 人生寿命的长短
- 第二章
 - 达摩克利斯剑 悄悄肆虐人间
 - 心理疾病的威胁
- 第三章
 - 心身有机统一 注意生理卫生
 - 略谈生理保健
- 导引篇
- 战胜挑战
 - 努力使自己变得更强大
- 第四章
 - 完善自身 造福人类
 - 人生价值的实现
- 第五章
 - 微妙复杂 实实在在
 - 心理机制与防病健身
- 第六章
 - 理解的会执行 不理解的也会执行
 - 心理机制与防病健身
- 第七章
 - 真理不过头 优点不延伸
 - 培养良好个性
- 第八章
 - 兵无常势 水无常形
 - 适应和应变
- 第九章
 - 喜怒之事 不可妄行
 - 情绪的控制和宣泄
 - 认知与情绪
- 第十一章
 - 君子坦荡荡 其乐何陶陶
 - 一心胸与情绪
- 第十三章
 - 三军可以夺帅 匹夫不可夺志
 - 志向 理想和人生追求
- 第十三章
 - 睁大两只眼睛 闭上一只眼睛
 - 变受 婚姻和家庭

第十四章

休戚相关 荣辱与共
个人与集体

第十五章

己所不欲 勿施于人
待人接物

第十六章

难得糊涂 吃亏是福
利害得失

疏通篇

拯蚊心灵

心理治疗显示威力

第十七章

强迫症、恐怖症非心理治疗莫属

第十八章

焦虑症、抑郁症心理治疗效果好

第十九章

失眠症心理治疗胜过安眠药

第二十章

各种心身疾病都须心理治疗

初版本后记

增订本后记

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>