

<<健康心理调节师>>

图书基本信息

书名：<<健康心理调节师>>

13位ISBN编号：9787502830311

10位ISBN编号：7502830316

出版时间：2007-5

出版时间：地震出版社北京发行部

作者：马海峰

页数：227

字数：246000

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>

<<健康心理调节师>>

内容概要

健康是一个人的大事情，不仅是生理健康问题，还有心理健康问题，广大青年一定要重视起来，首先要学会爱自己，努力完善自己的健康心理，这样，才能为今后自己迈上成功道路打好基础。

健康也不仅仅是生理问题，还包括心理问题。

心理健康和身体健康都是人生的宝贵财富，两者缺一不可。

健康生理是健康心理的物质载体，但如果没有健康的心理，智慧就难以表现，知识他无法利用。

有了健康就有了希望。

有了希望就有了一切。

对于当代青年来说，健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

<<健康心理调节师>>

书籍目录

第1章 正确地认识 and 了解你自己 脆弱而又不求他人帮助，宁愿疏远大家——解析孤独症 干什么都以集中注意力，情绪稳定不下来——解析自我不确定心理 我觉得只有死才能摆脱这一切的苦恼——解析自我调控能力欠佳 一想到或看到别人比自己出色，我就十分不满——解析妒忌心理 总想逃开，总觉得自己不行——解析自卑心理 比来比去，总觉得自己比别人强——解析自负心理第2章 塑造一个健康的人格 离开了父亲，我该怎么办呢——解析依赖型人格 凭什么要听你的？你凭什么命令我——解析被动攻击个性 看到人总是低着头，对人总是有意回避——解析回避型人格障碍 老是怀疑别人居心不良，不怀好意——解析偏执型人格障碍第3章 换个心情来疏解 干什么都不高兴不起来，还经常感到心烦——解析抑郁症 总担心有些东西对自己不利，老也想不开——解析焦虑症 只要是花她就害怕，无论是什么花——解析恐惧性神经症 对自己不感兴趣的事情却想个不停，无法自控——解析神经衰弱 老想鼻子，明知这样没有意义却禁不住还会去想——解析强迫性神经症 我就是提不起兴趣——解析性心理异常问题 我是不是在做坏事——解析性意识和性冲动的困扰问题第4章 搞好学习，从提升心理素质开始 想了很多办法，成绩就是不理想——解析学习策略不良 以前热衷的事现在也没兴趣了——解析学习挫折心理 学习老走神儿，根本学不下去——解析学习动机缺乏 提不起学习的兴趣，只想玩——解析学习倦怠第5章 给爱留一个可以想象的空间第6章 用一颗乐观向上的心与人交往第7章 戒除网瘾，重返现实人生第8章 走出职场“滑铁卢”

<<健康心理调节师>>

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>