

<<心理养生直通车>>

图书基本信息

书名：<<心理养生直通车>>

13位ISBN编号：9787534930805

10位ISBN编号：7534930804

出版时间：2003-11

出版时间：河南科学技术出版社

作者：韩文领

页数：304

字数：200000

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>

<<心理养生直通车>>

内容概要

“心病还须心药医”、“治病先治心”、“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚”。

本书等于交给人们一把打开幸福，成功之门的钥匙，并能使消沉者变得生机勃勃，让懦弱者变得勇敢坚强，让堕落者能够重新做人，让彷徨者变得自信果断，让烦躁易怒者变得心平气和，让落伍者能够迎头赶上，让悲观失望者从此充满希望，值得一看。

<<心理养生直通车>>

书籍目录

第一章 心理、情绪的奇物效应 第一节 惊人的心理作用 第二节 心理、情绪与人生 第三节 心理、情绪与健康
第二章 心理养生的价值及原理 第一节 心理养生源流 第二节 心理养生的价值 一、心理健康是养生之本 二、心理养生有益于身心健康 三、心理养生可提高心理承受力 四、心理养生与药同功 五、学习心理养生有利于提高医生的医疗水平 六、心理养生有助于优生优育 七、心理养生与美容 八、心理养生有助于人们树立辩证唯物主义世界观 九、心理健康是致富、成功的基础 十、心理养生有益于生活 第三节 心理养生的原理 一、什么是心理 二、心理活动的生理基础 三、情绪引起的生理变化 四、心理因素引起疾病的机制 五、心理养生疗病的应用
第三章 心理养生妙法集锦 第一节 陶冶性情类心理养生法 一、营造一个稳定、良好的心境 二、优化认识 三、培养自信 四、顺其自然 五、消除烦恼 六、优化性格 七、消除紧张与适度紧张 八、合理运用心理调节机制 九、维持心理平衡 十、遗忘与养生 第二节 个人思想道德修养与养生 第三节 疏导宣泄情志与养生 第四节 医生与心理养生疗病 第五节 七情养生疗病法 第六节 娱乐与养生 第七节 日常生活中的养生
第四章 心理养生疗法调治身心疾病
第五章 人生各个时期的心理养生

<<心理养生直通车>>

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>