

## <<自我分析>>

### 图书基本信息

书名：<<自我分析>>

13位ISBN编号：9787802071544

10位ISBN编号：7802071542

出版时间：2005-3-1

出版时间：经济管理出版社

作者：吉田裕二

页数：233

译者：项秋华

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>

## <<自我分析>>

### 内容概要

心理压力与身心症已是现代人的通病，但自己往往难以察觉，通过《自我分析》检查自我心理状态，能看到心灵最深最幽默微的那个角落。

作者以其多年的心身医学研究工作经验，并辅以日常生活中常见的事物，经由各种自我分析的方法，告诉读者如何由内而外纾解身心的异常与创伤，进而发现真实自我，掌握心的方向。

《自我分析》所述并非特定疾病的治疗方法，作者以其多年的心身医学研究工作经验，并辅以日常生活中常见的事物，经由各种自我分析的方法，告诉读者如何由内而外纾解身心的异常与创伤，进而发现真实自我，掌握心的方向。

## <<自我分析>>

### 书籍目录

序 进入美丽境界第一章 从心理压力中解放出来1.1 现代人的心理压力1.2 心理压力消除法1.3 自律训练法的实际操作1.4 系统性锻炼法1.5 艺术疗法1.6 爱抚1.7 巧用不安1.8 巧用不安第二章 自我实现做得到吗？  
2.1 半夜发作心脏病2.2 潜意识心理2.3 暗示与祈祷的效果2.4 条件反射2.5 被误解的催眠术2.6 速效疗法的缺陷第三章 自我分析的透视点3.1 用爱疗伤3.2 心理的自我分析3.3 健康的生活3.4 慈悲心的再发现3.5 爱与独立第四章 活得真实4.1 自我被束缚的烦恼4.2 活出真实的自己

<<自我分析>>

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>