

<<做自己的心理医生全集>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生全集>>

13位ISBN编号：9787802113831

10位ISBN编号：7802113830

出版时间：2007-3

出版时间：中央编译

作者：蒙明炬

页数：383

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>

<<做自己的心理医生全集>>

内容概要

本书以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以科学条理性的分析，阐释和剖析了常见不良心理、不良情绪、意志障碍、行为障碍、人格障碍、心理病症、身体疾病、性心理障碍等的心理成因，提出了解决心理问题简单易行、具有实效的方法，以及特殊情境下如何进行心理呵护。让你在轻松阅读中导引自己的心理走向阳光，学会通俗易懂的心理学知识，成为自己的心理医生！

<<做自己的心理医生全集>>

书籍目录

前言导论 心理问题关乎生活的幸福 给心理解密 越过心理的陷阱 警惕心理亚健康 解开自己系在心中的“铃” 第一章 异常心理的判断与心理健 第一节 异常心理的概念与成因 异常心理的概念与自我判断 异常心理的成因 异常心理的层次与类别 第二节 心理健康的维护 心理健康的标准 心理健康的维护 第二章 揭开常见不良心理的面纱 第一节 虚荣——满足过后是苦泪 虚荣是生活的陷阱 不要为虚荣所奴役 走出面子的围城 第二节 猜疑——多此一举的心灵毒素 猜疑会迷乱人的心智 把猜疑消灭在萌芽状态 第三节 攀比——刺向心灵的利剑 攀比消减人生的快乐 学会俯视，珍惜拥有 第四节 自卑——告诉自己我能行 拔掉心底的木桩 与自信为友 第五节 嫉妒——化解嫉妒还心灵平静 嫉妒让心态变形 浇灭心中嫉妒之火 第六节 吝啬——能够给予是一种幸福 越吝啬失去越多 学会布施 第七节 抱怨——牢骚太盛防肠断 不要让抱怨成为一种习惯 去掉抱怨，脚踏实地 第八节 害羞——绽放自己的美丽 害羞束缚前进的脚步 把自己看得更重要…… 第三章 导引情绪走向阳光 第四章 突破意志障碍的束缚 第五章 摆脱行为障碍的梦魇 第六章 走出人格障碍的荆棘 第七章 挣脱心理病症的烦扰 第八章 蹚过性心理障碍的险滩 第九章 构筑身体疾病的心理防线 第十章 特殊情境下的心理调适 结束语 呵护心理健康，做个快乐的自己

<<做自己的心理医生全集>>

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>