

<<心理不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<心理不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787811139884

10位ISBN编号：781113988X

出版时间：2011-5

出版时间：湖南大学出版社

作者：肖汉仕

页数：354

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>

## <<心理不生病的智慧>>

### 内容概要

由肖汉仕编著的《心理不生病的智慧》围绕如何做到心理不生病这一主题，介绍了判断心理健康情况以及识别心理问题的方法，《心理不生病的智慧》探讨了如何培育良好的心理素质，如何进行心理健康，从而预防心理疾病等问题。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应这三个方面。

## <<心理不生病的智慧>>

### 书籍目录

- 一 健康心理幸福基石
  - 一、现代人的困惑与挑战
  - 二、幸福人生从心开始
- 二 心理状况心中有数
  - 三、心理是否健康
  - 四、心理是否亚健康
  - 五、心理是否有疾病
- 三 心理异常及早识别防治
  - 六、人格障碍症状与防治
  - 七、神经症的识别与防治
  - 八、精神病的识别与防治
- 四 优化心理预防心病
  - 九、育心护心从己做起
  - 十、改善认知消除病因
  - 十一、培育心质筑牢防线
  - 十二、修养性格奠定基石
  - 十三、强化心力抵御心病
  - 十四、优化交往减少刺激
- 五 心理保健自助求助
  - 十五、树立科学心理保健观
  - 十六、心理保健的基本策略
  - 十七、心理保健从儿童抓起
  - 十八、理智地跳出感情误区
  - 十九、预防并缓解心理压力
  - 二十、良好心态靠自己营造
  - 二十一、主动寻求心理帮助
- 参考文献
- 后记

## <<心理不生病的智慧>>

### 编辑推荐

《心理不生病的智慧》内容介绍：现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应这三个方面，其中社会适应状况归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态；反之，则会降低或破坏某种功能而引起疾病。

<<心理不生病的智慧>>

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>