

<<心理自助>>

图书基本信息

书名：<<心理自助>>

13位ISBN编号：9787206038792

10位ISBN编号：7206038794

出版时间：2002-9

出版时间：吉林人民出版社

作者：覃卓颖

页数：458

字数：287000

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>

<<心理自助>>

内容概要

书中近百个纵横古今中外的心理故事告诉你：即使是曾经叱咤风云的“大人物”，也会不自觉地陷入某种心理困境，这是人类普遍的现象，你无需为自己的现状忧虑不已。

然而，是否拥有心理自助的能力，不仅决定了你的心理健康度，也决定你的生存状态与生活品质。

本书堪称为忙碌的现代人量身订做的心理高速完全指南，书中对人们最常见的五种心理困境提出了妥贴而详实的解决之道。

其中包括：

压力篇：压力的全解决方案

焦虑篇：摆脱焦虑的28个心灵处方

抑郁篇：抑郁症的自疗规则及认知疗法

心理疲劳篇：如何解除心理疲劳

生命的较量其实就是一种心理较量，当你运用本书中介绍的方法，掌握了相应的自我心理调节术，就可以摆脱五种常见的心理困境，并获取快乐生活的智慧。

<<心理自助>>

书籍目录

压力篇

压力的全解决方案

第1节 生命中不可承受之压力

第2节 全方位的压力自测

第3节 解压的心态调整方案

第4节 解压的技巧方案

第5节 轻松工作方案

第6节 轻松生活方案

焦虑篇

摆脱焦虑的28个心灵处方

第1节 焦虑的“度”

第2节 摆脱焦虑的28个心灵处方

第3节 常见焦虑症状的应对之道

抑郁篇

抑郁症的自疗规则及认知疗法

第1节 抑郁之门

第2节 抑郁症的自疗规则

第3节 抑郁症的认知疗法

自卑篇

摒弃自卑的64个心理暗示

第1节 自卑，还是自信？

这是你自己的问题

第2节 心理暗示：走向自信的通行证

第3节 摒弃自卑的64个心理暗示

心理疲劳篇

轻轻松松每一天

<<心理自助>>

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>