

图书基本信息

书名：<<心灵解码-生命时报健康书架-读图时代>>

13位ISBN编号：9787501955947

10位ISBN编号：7501955948

出版时间：2006-9

出版时间：第1版 (2006年9月1日)

作者：读图时代

页数：304

字数：280000

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>

内容概要

“生命时报健康书架”系列系环球时报主办的生命时报之专栏集萃。

《生命时报》拥有强大的健康顾问团，他们以科学的眼光对我们的日常居家生活中吃、穿、住、用、行等各项细节提出了良好的建议，科学实用、通俗易懂，甫一推出，便获得如潮好评。

在众多读者的强烈要求下，我们特将这些专栏文章重新编排分类，以更便于阅读的方式集结成册、分别出版。

愿“生命时报健康书架”帮您重新构筑健康的生活观念，远离不便与烦恼，让您轻轻松松地成为居家生活的一把好手！一个健康的现代人，不仅应该拥有健康的身体，还应有健康的心理，认识自我、主动科学地调试身心，不仅有利于身体的健康，还能让人形成良好积极的人生态度，更好地融入社会，享受生活。

本书从多个角度分析了常见的心理难题，给予具体贴心的指导，让你成为自己的心理顾问，走出心灵迷雾。

书籍目录

认识自我 不寻常的六个梦 二三十岁的人压力最大 人为什么哭 经验丰富的人记性好 心口不一
 是成熟标志 爱思考的人易忧郁 男人为何不愿求人 有的男人老不成熟 面对挫折,男女有别 男
 女的梦有何不同 女人太强情场易受挫 女人对压力更敏感 优秀大龄女为何不结婚 中年女性的少
 女情结 “三高”女性烦恼多 女人到底想要什么 女性为什么怕丑 女人为何爱翻男人书信 有人
 为什么爱去算命 有人舍不得扔旧物 有人总是手忙脚乱 为什么压力大易忘事 过分追求完美也是
 一种病 做事拖拉与压力有关 发火,男人哭泣的方式 害羞也是一种病 有秘密的人心理更健康
 怕吃亏有三个原因 背后说坏话,只为发泄心疾殃体 “心理枯竭”,看不见的杀手 抑郁症盯上白
 领阶层 为小事发火最伤身体 崇拜盖茨,活得太累 优秀的人为何还自卑 有人老想死后的事 有
 人总对未来充满恐惧 生活太平静让人恐惧 长期焦虑易猝死 寂寞的人爱生病 责任心太强,当心
 气出病 太争强好胜容易过劳死 不自信伤大脑 养特殊宠物的人心理有硬伤 有人总担心自己有病
 小心发短信上瘾 太爱说脏话神经有问题 成人吮手指,寻求安全感 人际关系影响睡眠 心理有
 问题疑是脑瘤前兆 心理压抑也会引发糖尿病 多思多虑容易神经衰弱 列车拥挤,调整好情绪 压
 力大诱发儿童哮喘 压力大,减肥易反弹 后背痛,需要自我减压 中年女性厌食因为压力大 胃溃
 疡与紧张有关 过度使用左脑,人生没有幸福感 治失眠心理比药物有用 性格强硬的男人不易生病
 丰胸,先突破心理障碍 心脏病也是一种心理病 神经性皮炎与压抑有关 哮喘跟抑郁有关 减肥
 当心得厌食症 患者家属小心得忧郁症 抗癌是一场心理战 安慰剂真的能治病 攻击性可能有遗传
 冬天也让人患抑郁症人际交往 中国人为何爱讲人缘 人情观,让人活得累 孤独感,现代人的通
 病 肥胖影响人际关系 原谅别人自己也健康 讲诚信的人为何少了 当众讲话为何紧张得哭 人为
 什么撒谎 你忌妒过头了吗 为什么一说话就“噎人” 有人喜欢窥探别人隐私 别打断别人说话
 随时随地发表评论的人 有人总见不得别人好 忌妒别人,自己受罪 说别人容易,察自己难 不愿
 夸别人易患抑郁症 秘密为何保不住 城里人,邻里关系如何处 什么人一辈子没朋友 交朋友应该
 少而精 人际关系好,得病少 别老担心被集体排斥 善解人意是功夫 好斗的人也长寿 爱炫耀容
 易招人厌 趁节日修复友谊 怎样赞美别人 怎样对待别人提意见 倾诉的妙用 越诉苦,越得不到
 同情 原谅比忍耐更重要 太苛刻,难有知心朋友 学会向别人道歉 太爱竞争会失去朋友 朋友之
 间也吃醋 戒掉对习惯的瘾 电话沟通利与弊 别管不住自己的嘴 有同情心的人更幽默 和谐社会
 需要侠义之心身在职场 成功人士的五大“心魔” 天才为什么没成功 来到新单位,先改变自己
 正确认识“海待期” 机会太多更难办 挨了领导批评怎么办 童年遭误解长大怕领导 坐电梯,怕
 遇到上司 怕人管才会老跳槽 太热衷培训是心理依赖 财务人员爱恐慌 有人就爱搞形式主义 幼
 儿老师心理不容忽视 正确看待成败得失 大学生求职摆正心态 做销售,要多给自己打气 办公桌
 别摆恋人照片 自视清高,失去支持 能力强不一定会工作 1/3高薪族行为怪异 关系过密影响战
 斗力 同事漂亮不必忌妒 工作8个月最易厌倦 面对新人别摆老资格 与女上司共事当心4个陷阱
 老板不公平下属易得病 面对不公积极争取 怎样与外企老板沟通 在家办公,别忘了朋友 每个人
 都该成为领导者 粗线条人工作注意沟通 “80后”年轻人为何不敬业 爱拍马屁的人需要关心 高
 级打工者心理很脆弱 女强人巧妙减压 许多女人害怕成功 能干的人未必能做管理 职业经理人别
 吃老本 成功企业家多数活得累 企业家内心也需要“包装” 老板快乐,员工才快乐 下命令要明
 确 合伙创业不能只靠友情 领导者要学会分摊压力 白衣天使也会受伤 大学老师缺少心理呵护自
 我治疗 心理创伤有办法抹去 看喜剧增强免疫力 幽默能提高免疫力 睡觉能带来灵感 音乐让老
 人不再痴呆 散步能消解不良情绪 用心理游戏治疗早泄 想象训练加快中风康复 听听音乐改变心
 情 莎翁戏剧能治精神病 看画能排解郁闷 音乐提高交往能力 用催眠术治闷闷不乐 冲击疗法,
 残酷但管用 娱乐新闻调节大众心态 乐观让痛苦减轻1/3 给自己写封信 美国医生教你放松 心
 情郁闷要及时排解 高杯子让你少喝酒 攻击也是一种沟通 悲伤不是抑郁症 帮助他人,别强来
 迷恋博彩,别弄出病来 从“阿Q精神”看自我安慰 有了心理困惑别难为情 享受生活的人更快乐
 主动与他人分享信息 时时怀有梦想适度从事运动 不要说急就急 生气也有好处 凭直觉做决定
 正确跟有钱人打交道 巧妙应对5个常见烦恼 原谅那些得罪你的人 6个尴尬各有解法 打麻将上
 瘾怎么办 别把生活停在计划里 孤独并不总是坏事 女人如何赢得信任 单身女性如何找到快乐

韩剧靠温情打动人心 排队烦了看看身后 有点骄傲才正常 想当第一并不难 生活需要一点依赖感
不要害怕求人 父母如何对待孩子同性恋 勇敢地与人对视 走出去才有安全感 小处吝啬也是学
问 集中注意力多点责任感 驾驭命运 勇敢地做回自己 做什么事都要有激情 现代生活需要精细
人 智力可以后天培养 别自己吓自己 失恋后,学会放弃 从婚外情中解脱出来 如何抵御广告诱
惑 当心身边的精神暴力 小动作惹人厌 女人敢于表达才不会抑郁 减肥是种生活态度 运动会,
让人幸福一个月 爱冒险的人活得充实 别轻易许诺 跟陌生人玩更放得开 整容不是为了别人

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>