

<<解读心灵>>

图书基本信息

书名：<<解读心灵>>

13位ISBN编号：9787506022873

10位ISBN编号：7506022877

出版时间：2005-1

出版时间：东方出版

作者：北京市社会科学界联合会 编

页数：234

字数：135000

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>

## <<解读心灵>>

### 内容概要

人人追求幸福和谐和美满的生活，但是在充满矛盾的现实世界中，绝对的幸福、和谐和美满只能是一种遥远的理想，同时，随着社会的高速发展，人们的生活节奏越来越快，遭遇的压力和挫折越来越多，因此人人都有着自己的痛苦，都有着自己难解的心结。

怎么办？

鲁迅先生说过，“真的猛士敢于直面惨淡的人生”，现实世界中成熟的人，只有面对现实，用科学的方法和知识去武装自己，明智地解决自己面临的一个又一个问题，保持心理健康。

本书就是提供这样的知识和方法，帮助读者解读心灵，感悟人生，从容地解决现实生活中遇到的一些问题。

本书将让您了解到在现代社会如何保持心理健康；是什么在吞噬着成功人士的精神和健康；关于情绪与压力，情绪与身体健康的关系；社会变革与心理调试；青少年的亲社会行为如何培养；人脑记忆的探索 and 开发；在家庭教育中如何提高孩子的心理健康水平等等。

这些有关心理健康方面的理念和知识对广大热爱生活、热爱科学，关注健康的人们会大有裨益。

<<解读心灵>>

书籍目录

职业枯竭点击职业人做个快乐的自己社会变革与心理调适青少年的亲社会行为及其培养塑造个性美，  
开创美的人生人脑记忆的探索 and 开发通过集体活动增进初中生的班级凝聚力如何保持心理健康青少年  
思辨能力的培养家庭教育要提高孩子心理健康水平人误与组织错误的成因及其影响控制

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>