

<<听心理学家讲故事>>

图书基本信息

书名：<<听心理学家讲故事>>

13位ISBN编号：9787509000366

10位ISBN编号：750900036X

出版时间：2006-1

出版时间：当代世界出版社

作者：王琳

页数：323

字数：350000

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>

<<听心理学家讲故事>>

内容概要

你面前的这本《听心理学家讲故事》，旨在帮助读者在心理健康的调适和修炼方面，自己做自己的心理医生。

这本书重在解决“如何做好自己的心理医生”这一问题。

全书以心理学家讲故事的方式化解读者心中的各种困惑，引导读者热爱生活，关爱自己，以健康的心态迎接人生的挑战。

<<听心理学家讲故事>>

书籍目录

第一章 学做自己的心理医生 你就是自己的敌人 你就是自己的上帝 你必须告别的阴影 你需要的七色阳光
第二章 走出心理障碍 是什么遮住了阳光 远离自卑 凡事皆有度——节制欲望 寻找积极的力量——缓解压力 求人不如求自己——战胜挫折 心底无私天地宽——弃绝嫉妒 乐观人生靠心路——化解焦虑 做你害怕的事——驱除怯懦 突破思维定式——告别“死板”
第三章 活在阳光下 心态正确，世界也是正确的——自信 从起跑一直到成功——执著 永远不做宿舍论者——乐观 生活的万能钥匙 没有什么是不可能的——勇气 终身奉行的原则——宽容 给心灵一封笑忘书——平常心
第四章 健康从“心”开始 活得快乐 生命，是用来珍惜的 阳光总在风雨后 每一个生都是灿烂的

<<听心理学家讲故事>>

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>