

<<阳光心理自我调适>>

图书基本信息

书名：<<阳光心理自我调适>>

13位ISBN编号：9787509104019

10位ISBN编号：7509104017

出版时间：2006-9

出版时间：第1版(2006年9月1日)

作者：殷志毅

页数：247

字数：163000

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>

<<阳光心理自我调适>>

内容概要

人在生命的每一阶段都应具有向往美好生活的阳光心理。

只有这样，才能应对现实生活中来自各方面的压力、挫折和困难，而不被消极悲观的情绪所控制，才能提高生活质量、愉快地生活。

本书深入浅出地阐述了与心理健康有关的100个问题。

指出为什么要注重心理保健，如何培养良好的个性，如何培养良好的处世能力，如何建立良好的人际关系，从而帮你调适心理的不平衡及如何待人待己。

本书适合各种年龄段的人，尤其是中老年人阅读。

<<阳光心理自我调适>>

书籍目录

一、注重心理保健 1.关注心理养生 2.加强心理素质 3.保持心理平衡 4.保有人生气韵 5.缓解心理压力
6.疏泄心理挫折 7.弥补心理缺陷 8.应付心理危机 9.提高心理承受能力 10.应付心理应激 11.消除心理紧张
12.消除心理疲劳 13.化解心理烦恼 14.克服心理病态 15.改变忧郁情绪 16.排除心灵寂寞 17.推迟心理衰老
18.自判心理健康 19.需要心理咨询 20.怎样心理咨询二、语养良好的个性 21.学会自知 22.学会自信
23.学会淡泊 24.学会冷静 25.学会安祥 26.学会从容 27.学会平和 28.学会沉思 29.学会幽默 30.学会诙谐
三、培养良好的处世能力四、建立良好的人际关系

<<阳光心理自我调适>>

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>