

<<调整您的心态>>

图书基本信息

书名：<<调整您的心态>>

13位ISBN编号：9787538428315

10位ISBN编号：7538428313

出版时间：2004-01-01

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘晓明

页数：131

字数：130000

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>

## <<调整您的心态>>

### 内容概要

现代文明为我们带来了物质上的富有，但心灵却愈加孤单和寂寞；信息时代拓宽了人类沟通的途径，但精神世界却愈发空虚和贫乏。

这就是现代人生活的现实，这就是我们今天生存的环境！

“采菊东篱下，悠然见南山”，这份超脱悠闲、飘然欲仙的感觉似乎只能到想像的空间中去寻觅。我们都是生活在21世纪的现代人，紧张、繁杂、高速运转的生活环境，虽然也会让我们体验到的生存的快乐，但浮躁的社会却导致了失衡的心态，不安、焦虑、倦怠和绝望充斥着心灵的空间。

快乐或许只是短暂的一瞬，身心的疲惫竟像影子一样与我们紧紧相随、挥之不去……哪里是人类精神的出路？

如何去寻求。

心灵的安宁？

怎样去抚慰和调节内心的世界？

在物欲横流的社会中，重新找回精神的世界；在瞬息万变的时代，重新寻到。

心灵的完整与和谐。

这一切并非只能在幻想中实现，这一切都取决于我们自身的努力。

维护心理健康，让快乐永驻。

## <<调整您的心态>>

### 书籍目录

作为一个现代人，你是否意识到：“健康新观念，心态最关键”。

你了解心理健康吗？

你知道自己的心理健康状况吗？

什么是心理健康 未来对“残疾人”的新界定 心理健康的镜子 心病还需心药治 现代社会，瞬息万变，充满了不确定性；生活中，大千世界，坎坎坷坷，难免出现心理失衡，当心理失调时，你能够自我调节吗？

单相思能治吗 发生婚前性行为之后 面对失恋的痛苦 恼人的神经衰弱 同性恋的困扰 难平下岗的心理创伤 流行病——“活得没意思！”

宰相肚里能撑船 害怕见人要不得 莫名其妙的焦虑 总裁跳楼后的思索 没病也要怀疑 癌症并不可怕 睡不着觉为那般 制订一个减肥计划 艾滋病带来的恐惧 紧急应对“非典疫情” 手术前的心理紧张 冠心病与A型性格 消化道溃疡需调心 爱美之心人皆有之 突发事件的应激心理 生活在“过去”的人 借酒浇愁愁更愁 困难面前别趴下 拒绝求爱应对有术 工作初期适应难 工作不称心心情真烦躁 怪病不怪 令人心烦的性焦虑 求职受挫学会推荐自己 哮喘别忘“心疗” 贪食症 神经性呕吐 美丽的陷阱 孩子是中国家庭的核心，为人父母者，如何担负起儿童心灵卫士的职责，你做好准备了吗？

……下有小，上有老，人到中年，活得真累，但这是人生的重要组成部分。

面对老年人的心态，你能够理解吗？

如何让他们老有所乐，安享晚年？

<<调整您的心态>>

#### 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>