

# 《不高兴了你怨谁》

## 图书基本信息

书名：《不高兴了你怨谁》

13位ISBN编号：9787506326643

10位ISBN编号：7506326647

出版时间：2003-9

出版社：作家出版社

作者：徐端海

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《不高兴了你怨谁》

## 内容概要

《不高兴了你怨谁:精神健康自我疗法》讲述任何人一生都会遇到各种考验，但最难的莫过于修心养性。尽管修心养性并不表现在生存的每天、每件事，但每天、每件事都与修心养性有密切关系。人的一切活动，在一定意义上都是对修心养性的实践、充实、丰富、憧憬和追求。

如果一个人心智不全、心态不对，那么心理压力必然愈发涨大，久之，不仅人际关系紧张，时时被失望的感觉包围，而且会衍生各种生理和心理疾病。

人要活到老，乐到老，不论你是青年、中年还是老年，要想活得好，这里有一种方法，轻松就能懂，活学就活用，受用定无穷。

不论你是男人女人，当你面对生命和生活里的大小难题时，你可以从此书中找到智慧、捷径的答案，它是你健康、快乐、平安活一生的简明、实用药典。

## 书籍目录

### 精神健康之一：心理疗法

- 一 用“从现在开始”自我解脱
- 二 用“认识疗法”摆脱忧郁
- 三 用“幽默疗法”调节心情
- 四 用“创造思维”展开想象
- 五 用“洞察力”捕捉直觉
- 六 用“适应原则”避免轻佻
- 七 用“撂下不管”淡化小事
- 八 用“解脱术”转移刺激
- 九 用“丢掉精神枷锁”消除懒散
- 十 用“开阔心胸”克服抑郁

.....

### 精神健康之二：精神疗法

.....

### 精神健康之三：夫妻互疗法

.....

### 精神健康之四：自我疗法

.....

# 《不高兴了你怨谁》

## 编辑推荐

拓宽洪昭光教授关于健康的观念，引领中国人投身精神健康的全风暴。我们拒绝死于无知！人的精神疾患是最致命的疾患，人的精神死亡是最终极的死亡，精神健康是完美生命的新概念。

# 《不高兴了你怨谁》

## 精彩短评

1、这类的书道理讲的多,消化是另一码事.

# 《不高兴了你怨谁》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)