

《拯救自己心理咨询手册》

图书基本信息

书名：《拯救自己心理咨询手册》

13位ISBN编号：9787507515084

10位ISBN编号：7507515087

出版时间：2003-9-1

出版社：华文出版社

作者：金鸣

页数：237

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

《拯救自己心理咨询手册》

内容概要

你必须坚定地相信：你可以自己拯救自己！要自信、自立、自强、如果你不能自己拯救，将永远摆脱不了失败的阴影。

人的一生，无论哪个年龄段，都会遇到这样或那样挫折和困难，烦心的事接连不断。特别是面对市场激烈竞争的复杂环境，人们觉得“求生存”更加艰难，稍有不慎，就会失去工作，丢掉饭碗。经常有提“心”吊“胆”的危机感。

本书以“拯救自己心理”为题，紧密结合生活实际，以大量实例，深入浅出地介绍了心理学在人生各个方面的应用，它是智慧的源泉，成功的法宝。根据现代社会竞争特点，提出调适自我心态、找准人生目标、改掉不良习惯、纠正不良行为、塑造成功性格、走出交际盲区、驱散事业迷津、系紧爱情纽带、适应各类环境等9种拯救自己的心态，希望对你有参考作用。对您能有所启示和帮助，争取早日敲开命运之门，成为一个名副其实的自我拯救者，真正成为掌握自己命运的主宰者、成功者。

书籍目录

一 调适自我的心态

- 1 如何读懂人生的真义
- 2 做自己想做的事最幸福
- 3 只要有欢欣就会有力量
- 4 快乐存在于自我意象之中
- 5 成功源于正确的取舍
- 6 心想才能事成
- 7 不要嫉妒别人的成功

.....
二 找准人生目标

.....
三 改掉不良习惯

.....
四 纠正不良的行为

.....
五 塑造成功性格

.....
六 走出交际的盲区

.....
七 驱散事业的迷津

.....
八 系紧爱情的纽带

.....
九 适应各类的环境

.....

《拯救自己心理咨询手册》

编辑推荐

人的一生，无论哪个年龄段，都会遇到这样或那样的挫折和困难，烦心的事接连不断。特别是面对市场激烈竞争的复杂环境，找准目标等于成功的一半，改变习惯就可以改变命运，用希望的“魔法”激励自己，如何从黑暗中挖掘自己的意志。

《拯救自己心理咨询手册》

精彩短评

1、内容很有启发性，赞！

《拯救自己心理咨询手册》

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