

《完全自救心理手册》

图书基本信息

书名：《完全自救心理手册》

13位ISBN编号：9787806772119

10位ISBN编号：7806772111

出版时间：2002-6

出版社：广东经济出版社

作者：张天放

页数：463

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

《完全自救心理手册》

内容概要

本书教会你怎样善待自己、抚慰自己受伤的心；教会你怎样尽快摆脱一直困扰自己的莫名烦恼；教会你更加主动、健康、快乐的生活。相对具体的物质、金钱，这才是你真正值得终生追求的财富。

书籍目录

- 第一章 青春期的彷徨与困惑
- 第二章 学习与工作的压力
- 第三章 来自生活中的焦虑
- 第四章 对人际关系的忧虑
- 第五章 爱情、婚姻与性
- 第六章 内心的沮丧和抑郁
- 第七章 心理障碍与心理变态
- 第八章 老年人的心理健康

《完全自救心理手册》

精彩短评

1、 这本书从青春期的叛逆心理讲到成年人的感情纠纷又到老年人的孤寂心理，大概是讲了这么几个阶段。所以我觉得这本书适合18岁以上的人群来读。

青春期，对一切事物的叛逆，对爱情的懵懂.....

成年后，面临着爱情、性问题、事业、人际交往.....

老年人，孤寂.....

这本书能让你了解自己，认清自己。自以为心理健康的我们也许就存在着书中提到的这样那样的问题，同样，在问题的后面，它会给我们说明一些解决的方法。

2、 一本适合18岁以上人群读的好书

《完全自救心理手册》

精彩书评

1、这本书从青春期的叛逆心理讲到成年人的感情纠纷又到老年人的孤寂心理，大概是讲了这么几个阶段。所以我觉得这本书适合18岁以上的人群来读。青春期，对一切事物的叛逆，对爱情的懵懂...成年后，面临着爱情、性问题、事业、人际交往.....老年人，孤寂.....这本书能让你了解自己，认清自己。自以为心理健康的我们也许就存在着书中提到的这样那样的问题，同样，在问题的后面，它会给我们说明一些解决的方法。

《完全自救心理手册》

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