

《自己是最好的心理医生》

图书基本信息

书名：《自己是最好的心理医生》

13位ISBN编号：9787504350848

10位ISBN编号：7504350842

出版时间：2006-9

出版社：中国广播电视出版社

作者：宿春礼

页数：387

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

《自己是最好的心理医生》

内容概要

随着社会生活节奏愈加快速，人类的心理问题也越来越凸显。本书详细介绍了人类常见的心理问题，并结合时代特征，指出了现代社会生活中广泛存在的心理障碍，全书既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，同时针对各种心理问题提出了简单易行，效果显著的解决途径。

《自己是最好的心理医生》

书籍目录

导读解读心理做自己的心理咨询师更改陈旧的“心灵地图”警惕心理陷阱关注心理亚健康缘何我们活得那么累第一章 揭开常见心理的神秘面纱第一节 跨越虚荣的樊篱何以要打肿脸充胖子爱慕虚荣埋祸根与虚荣斗争到底甩掉虚荣，你的生活更美丽第二节 走出自卑的泥潭自卑是心灵的钉子自卑是悲剧的根源告诉自己“我能行”心理测试一：你是否有自卑心理第三节 去掉猜疑的枷锁猜疑会让人心性大乱猜疑是破坏性极强的毒素戒除猜疑的毛病第四节 打开嫉妒的桎梏嫉妒是焚毁你的毒火嫉妒使你自毁前程去除嫉妒的毒瘤第五节 告别悲观的阴云……

《自己是最好的心理医生》

编辑推荐

随着社会生活节奏愈加快速，人类的心理问题也越来越凸显。本书详细介绍了人类常见的心理问题，并结合时代特征，指出了现代社会生活中广泛存在的心理障碍，全书既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，同时针对各种心理问题提出了简单易行，效果显著的解决途径。

《自己是最好的心理医生》

精彩短评

- 1、 任何人都会遇到困难，或者情绪低落的时候，只有自己才能打开心结，这就需要平静的心。此书让人看后心胸开阔，去面对问题，最好的医生是自己，此书让我在心烦时受益匪浅。时常翻看会有不同的收获和感受。
- 2、 还好
- 3、 说服自己拥有乐观心理
- 4、 我才发现名人们也有心理病...嘿嘿~

《自己是最好的心理医生》

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