第一图书网, tushu007.com

<<行动转变性格>>

图书基本信息

书名：<<行动转变性格>>

13位ISBN编号：9787117017572

10位ISBN编号：7117017570

出版时间：1992-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：长谷川洋三

页数：135

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

内容概要

无论是谁，遇到困难的事情都会感觉不安。
心里存有从未经验过的事情和疑难问题，或被人际关系而纠缠不休，又觉得真是无法应付和处理时，就会耿耿于怀、惴惴不安，这叫做“适应不安”状态。
现代人重视理智或智能，想根据逻辑的推理、判断，用意志去进行活动，这样，当涉及到不合理的世界，于精神上或感情上，便会破绽百出。
神经质症是它的一种表现。

<<行动转变性格>>

书籍目录

第一章　行动转变性格希望改变性格的人们什么是性格习惯成为性格形成行动特色的因素改变了习惯，就改变了性格神经质的性格特征神经质性格的改观第二章　正确对待不安的方法把不安当做绊脚石是错误的不安虽然是令人不快的感觉不安是欲望的另一个方面死的恐怖与生的欲望欲望和不安的动力论不安是为适应环境发出的警戒信号感觉不安时应注意的事项第三章　认识情感的活动规律情感不是以意志为转移的情感是内在的自然现象情感在变化情感的活动规律三岁看大、七岁看老情感与行动的规律神经制裁症不是疾病实现自己理想的人和始终不安的人，其差别即在于此不过分奢望心安理得妄想和幻想折磨自己为什么会患神经症神经症的森田式疗法关于人的适应性第四章　生活要有目的……第五章　奉献精神第六章　顺应自然的生活方式附录

编辑推荐

《行动转变性格：森田式精神健康法》无论从任何一章选读皆可，在任何一章里都有因对人性的错误认识而产生的毫无道理的徒劳及其造成的结果，并例举了怎样才能改正这种无理徒劳的各种实例，藉以提醒读者迷途知返，领会到促进精神健康的关键性的问题则不胜幸甚。

第一图书网, tushu007.com

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