<<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

出版时间:作家出版社

作者:徐端海

页数:275

字数:116000

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

<<不高兴了你怨谁>>

内容概要

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。

<<不高兴了你怨谁>>

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 十一用"享受寂寞"摆脱无聊 十二用"燃烧火焰"医治冷漠 十三用"不亦乐乎"战胜恐惧十四用"人非圣贤"排解懊悔 十五用"行为矫正"克服嫉妒 十六用"乐在眼前"不皱眉头十七用"钻出自织的茧"战胜孤独十八用"忘掉一切"舒畅身心 十九用"平衡秘决"平衡心理 二十用"懂得战胜"自我突破精神健康之二: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>>

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