

<<拯救心灵>>

图书基本信息

书名：<<拯救心灵>>

13位ISBN编号：9787507516937

10位ISBN编号：7507516938

出版时间：2004-7-1

出版时间：华文出版社

作者：常桦

页数：260

字数：180000

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>

<<拯救心灵>>

内容概要

本书从人们的内心出发，教人们怎样击败悲伤、失望，把那些令人心碎的事踩在脚下；教人们正确对待痛苦，不使自己陷入不幸的泥沼中。

现今社会人人都忙忙碌碌，有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法，甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。

但是，只要你肯抽出时间来阅读本书，你就会从中受益。

朋友，你尽可以将本书放置在案头床前，让它成为你随身、随时携带的“心理医生”。

当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候，请翻开此书读一段吧；当你遇到朋友痛苦无奈地倾诉，却无法时刻陪伴他之时，送他此书作为礼物吧。

在快节奏的生活间隙里，让我们共同来运用这个“心理医生”教的方法，让自己更轻松地生活吧，套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话“休息一下，让我们休息一下吧！”

<<拯救心灵>>

书籍目录

第一章 寻找心灵的起始点 一、挖掘心灵之源 二、走出心灵误区 三、e时代的心灵阴云 四、改变态度就能改变生活 五、抓住情绪的平衡术 六、健康世纪的健康灵魂 七、完整心灵的“心”标准 八、心理健康的六大标准 九、你的心理健康吗？

第二章 与困厄作斗争中的心灵煎熬 一、黑暗中找寻灯火 二、笑对坎坷，傲视不平 三、拨开失败的迷雾 四、拥抱失败 五、磨难是人生旅程的代价 六、把痠消化掉 七、别让不幸堵住胸口 八、厄运是一个深不可测的宝藏 九、痛苦是幸福的前奏 十、度过痛苦的深夜 十一、困难是幸运的开始 十二、正确面对挫折 十三、承受挫折心理自测

第三章 忧虑在流行 一、忧虑是一种流行病 二、远离忧虑的困扰 三、忧虑是无济于事的 四、忧虑是成功的腐蚀剂 五、冲破臧虑的牢笼 六、七个措施帮你消除忧虑 七、如何摆脱忧虑 八、赶走抑郁这个魔鬼 九、职场白领抑郁症 十、抑郁了，让心理“卸妆” 十一、食物也能抗抑郁 十二、自杀者的心声 十三、解密自杀 十四、他们为什么会自杀？ 十五、抑郁心理自测

第四章 走出失意的人生 一、解读压抑 二、驱逐压抑.....

第五章 在人生的低谷中跋涉

第六章 工作让你痛并心碎着

第七章 脆弱的心灵更需呵护

第八章 让心灵阳光灿烂

<<拯救心灵>>

编辑推荐

人生一世，谁不希望能够活得快快乐乐，轻轻松松？
但是在我们的生活中已经有太多灰色的日子，太多蒙尘的记忆，太多的悲伤、失望与痛苦。
尼采说：“人生就是一场苦难。
”的确，谁都无法让我们无牵无挂地过一辈子。

<<拯救心灵>>

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>