

<<善于抚平伤害的情绪>>

图书基本信息

书名：<<善于抚平伤害的情绪>>

13位ISBN编号：9787535742957

10位ISBN编号：7535742955

出版时间：2005-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：思奎

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>

<<善于抚平伤害的情绪>>

内容概要

当今社会转型期人们对精神和物质追求的严重失衡，是导致诸多精神或心理问题的根源。本属精神实体的个人，若长期忽视或压抑自己的真实感受，心理问题就会逐渐浮出水面，给自己的工作和生活带来严重的困扰。

情感障碍主要有三种表现形式：躁狂症、抑郁症、双向情感障碍。而人的情感是否正常，有赖于对客观刺激的正常反应和脑结构与功能的正常发挥。

本书翔实而生动地记录了19位情感障碍者的心路历程，并从心理学的角度予以科学的心理疏导。希望读者通过阅读本书，增长实用心理学方面的知识，从而在生活中学会避免情绪的伤害，有效地解除情感的的羁绊，活出自己轻松自由、健康快乐的生命亮色。

<<善于抚平伤害的情绪>>

书籍目录

内心荒鞠的事业成功者 如何消除恐惧情绪幸运中奖者的不幸 认识欣快感致富梦让我浮躁成瘾 浮躁心理分析她为何一夜成躁狂 评析躁狂症事业让他如此沉迷 穷忙的家伙不正常多语难掩难掩饥饿的心 多嘴多舌是病态同学们为什么不爱我 疏导自负心理我陷入了孤立场的境地 傲慢心理探讨都是冲动惹的祸 如何遏制愤怒情绪郁闷就像灰蒙蒙的天 驱走郁闷的乌云什么造就了情感的缺陷 点评沮丧心理唯一的爱不再重来 走出内疚的死胡同他不该过分自责 钻出自责的牛角尖强者的外表,脆弱的心 悲观者的内心世界拒绝融化的冰 化解情感残酷沉溺于袖珍的世界 退避者变异心理分析少年心结系未解 何谓双向情感障碍多彩世界是如何褪色的 抑郁的起因当情感倾斜之后 疏导压抑心理

<<善于抚平伤害的情绪>>

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>