

<<战胜挫折/洗脑心理学丛书>>

图书基本信息

书名：<<战胜挫折/洗脑心理学丛书>>

13位ISBN编号：9787801710635

10位ISBN编号：7801710630

出版时间：1900-01-01

出版时间：大众文艺出版社

作者：马雪 编著

页数：417

字数：322000

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>

<<战胜挫折/洗脑心理学丛书>>

内容概要

本书基于这么一种信念：我们有可能通过自身的各种各样的努力，通过借助外界的力量医治我们心灵的创伤，战胜痛苦；既注意心灵的“解剖学”，更注重心灵的“创伤医学”；既是如何战胜痛苦的指南，又提供了可操作的具体实用方法，包括心理的、生理的、艺术的、医疗的、食疗的、行为的、睡眠的、体育的和数学的。

本书期望这些人生要义和方法，有助于医治你的创伤，抚平你心中的累累疤痕，从而使你命运转机，从此你会发现，进步、快乐和成功将紧紧伴随你的人生旅程。

书籍目录

一 过去属于死神，未来属于自己

1 勿为打翻的牛奶掉泪

2 贫穷是学校

二 改运转机：成败之间

1 改变心境

2 降压

三 寻回自我之旅

1 历练

2 驾车行路

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>