

<<快樂就是心態好>>

图书基本信息

书名：<<快樂就是心態好>>

13位ISBN编号：9789621446084

10位ISBN编号：9621446082

出版时间：2011-7

出版时间：万里机构 得利书局

作者：尹璞

页数：176

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>

## <<快樂就是心態好>>

### 內容概要

現代社會生活日益緊張繁忙，人們所面對的生活壓力越來越大，心理健康已經成為一個不可忽視的嚴重問題。

《快樂就是心態好》的作者留學美國多年，從事專業心理學研究工作，並有十多年的義務心理諮詢經驗，本書所針對的是：自信心、戀愛、婚姻、家庭、教育、事業、代溝、中年危機、老年人問題等與大多數讀者的生活都息息相關的普遍問題。

作者以講故事的形式，告訴讀者心理健康是怎麼一回事，怎樣才能保持健康的心態，面對日常生活中遇到的一些事情應該怎樣想，怎樣處理。

雖然近年來香港人對心理保健的接受程度有了明顯的提高，但多數人還是抱着「敬而遠之」的態度，很多人誤以為有了心理問題就等於得了「精神病」，擔心旁人如果知道自己去看了心理醫生就會歧視自己。

該書讓人明白：其實，就像一個健康人時常也會有傷風感冒一樣，正常人也時常會遇到一些心理上的困難，而遇到困難就要及時解決，避免釀成大錯。

## <<快樂就是心態好>>

### 作者簡介

尹璞 15歲考入北京大學西方語言文學系，16歲赴美留學，獲美國加州州立大學心理學碩士學位。

在美期間曾任美國加利福尼亞州政府社會服務部分分析員；美國卡薩醫院心理健康中心董事兼諮詢師；並多年與聯合國國際衛生組織合作，從事公益事業。

沙士期間回中國從事志願者工作，之後落葉歸根回中國，在中國從事心理健康教育、心理諮詢、心理學研究和公益事業。

發起“全民健心計畫”，並擔任首席主講專家；曾任北京昭光大眾健康研究所執行所長；北京2008年奧運會域願者心理培訓師；現為中國國務院外專局EAP項目專家；中國抗癌協會腫瘤心理學專家委員會專家委員；華夏心理網特約心理專家。

<<快樂就是心態好>>

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>