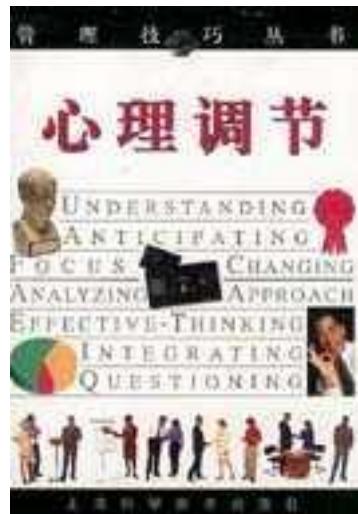


# 心理调节



[心理调节\\_下载链接1](#)

著者:世安

出版者:中国电影出版社

出版时间:2003-1

装帧:

isbn:9787106020354

《心理调节》阐释了心理健康的基本释义、科学调节情绪的方术、调节心理压力的策略、心理障碍的解决之道以及抑郁症的防治要求。

作者介绍:

目录:追求身心和谐的生存质量 (代序)

第一章 心理健康决定着生存质量  
第一节 心理健康决定着生存质量  
第二节 心理现象的基本解读  
第三节 心理健康的基础概念  
第四节 心理问题的简易解析  
第五节 心理养生的基本要点  
第二章 科学调节情绪的方术

第一节 有关情绪初步解读  
第二节 情绪养生的基本要点  
第三节 情绪调节的  
· · · · · (收起)

[心理调节](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[心理调节](#) [下载链接1](#)

书评

---

[心理调节](#) [下载链接1](#)