

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术。

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](#)