

# 不高兴了你怨谁



[不高兴了你怨谁\\_下载链接1](#)

著者:徐端海

出版者:作家出版社

出版时间:2003-9

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506326643

《不高兴了你怨谁:精神健康自我疗法》讲述任何人一生都会遇到各种考验，但最难的

莫过于修心养性。尽管修心养性并不表现在生存的每天、每件事，但每天、每件事都与修心养性有密切关系。人的一切活动，在一定意义上都是对修心养性的实践、充实、丰富、憧憬和追求。

如果一个人心智不全、心态不对，那么心理压力必然愈发涨大，久之，不仅人际关系紧张，时时被失望的感觉包围，而且会衍生各种生理和心理疾病。

人要活到老，乐到老，不论你是青年、中年还是老年，要想活得好，这里有一种方法，轻松就能懂，活学就活用，受用定无穷。

不论你是男人女人，当你面对生命和生活里的大小难题时，你可以从此书中找到智慧、捷径的答案，它是你健康、快乐、平安活一生的简明、实用药典。

作者介绍：

目录：精神健康之一：心理疗法

- 一用 “从现在开始” 自我解脱
- 二用 “认识疗法” 摆脱忧郁
- 三用 “幽默疗法” 调节心情
- 四用 “创造思维” 展开想象
- 五用 “洞察力” 捕捉直觉
- 六用 “适应原则” 避免轻佻
- 七用 “撂下不管” 淡化小事
- 八用 “解脱术” 转移刺激
- 九用 “丢掉精神枷锁” 消除懒散
- 十用 “开阔心胸” 克服抑郁
- .....

精神健康之二：精神疗法

.....

精神健康之三：夫妻互疗法

.....

精神健康之四：自我疗法

.....

· · · · · (收起)

[不高兴了你怨谁 下载链接1](#)

标签

心理调节

评论

---

[不高兴了你怨谁](#) [下载链接1](#)

书评

---

[不高兴了你怨谁](#) [下载链接1](#)