

昏暗的心灯



[昏暗的心灯_下载链接1](#)

著者:孙波

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787530427361

随着现代社会的发展和现代人健康观念的转变，人们愈来愈认识到，人类的健康已不仅

仅是指有形的躯体健康了，还应包括无形奇妙的心理世界的健康。心理养生已成为人们日常保健的新概念，并将成为人类21世纪的健康主题。

北京科学技术出版社出版的“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”——1000种异常心理分析及其矫治》(社会异常心理卷·4册)，就是孙波同志继《军人学习心理学》、

《军人自学心理探秘》、《领导者异常心理》和“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”——1000种异常心理分析及其矫治》(婚恋异常心理卷·5册)等数十部心理学专著出版之后，独立撰写出版的又一套大型心理养生、心理疾病防治系列专著。该套丛书围绕心理养生这个已成为人类21世纪健康主题的大问题，对当代中国各个阶层人员容易出现千余种心理问题、心理矛盾、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，逐一进行分析，并提出预防与矫治的办法，为人们提供心理养生、心理保健与心理疾病矫治的对策与措施，帮助人们调节情绪，平衡心态，健全人格，净化心灵，矫正行为，恢复与增进心理健康，这套丛书的出版，可以说是孙波同志为当代中国人奉献的又一份丰盛的心理保健与心理养生的“滋补佳品”。这套丛书的学术价值、理论价值、应用价值及收藏价值是毋庸置疑的，相信广大的读者、学者阅后会有同感。

本书作者从“生物—心理—社会”新的医学模式出发，运用现代心理学和中医心理学的理论，对当代中国社会中各种人群中广泛存在的心理问题进行了分析，并提供了实用的预防和矫治方法。特别是，作者在运用中医药调治人的心理疾病方面作了可贵的尝试，突破了传统的“心病”只用“心药”医的范式。

作者介绍:

目录: 第一章 举起胆识的盾牌——恐惧心理分析及其矫治

- 1 一个黑暗中的阴影，竟吓乱一旅官兵——恐惧心理的含义
- 2 精神防线一旦瓦解，那么整个人就会被击溃——恐惧心理的表现
- 3 心灵的皱折竟是这样突显的——恐惧心理的特征
- 4 你恐惧什么——恐惧心理的类型
- 5 人生来就不会胆小的奥秘——恐惧心理的形成
- 6 恐则气下，惊则气乱——恐惧心理的危害

.....

第二章 自信阳光照心房——自卑心理分析及其矫治

.....

第三章 拨开疑云心扉亮——怀疑心理分析及其矫治

.....

第四章 偏激处世误终身——偏激心理分析及其矫治

.....

第五章 侥幸处世必招祸——侥幸心理分析及其矫治

.....

第六章 拨开定势的迷雾——定势心理分析及其矫治

.....

第七章 莫让困惑啃咬心灵——困惑心理分析及其矫治

.....

第八章 羞怯人生从来悲——腼腆心理分析及其矫治

.....

作者的话

..... (收起)

[昏暗的心灯_下载链接1](#)

标签

评论

[昏暗的心灯_下载链接1](#)

书评

[昏暗的心灯_下载链接1](#)