

健康心理



[健康心理_下载链接1](#)

著者:曾华

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2004-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801208446

健康心理：卡耐基中国读本，ISBN：9787801208446，作者：（美）戴尔·卡耐基（D

ele Carnegie) 著; 曾华编译

作者介绍:

目录: 第一章 驱除烦恼 勇于承担后果, 把握现实今日

第一节 人生处处有烦恼, 退后一步自然宽

1 马上抛弃烦恼, 远离烦恼困扰

2 立即投入工作, 潜心阅读好书

3 做人要绝对诚实, 办事需留有余地

第二节 做好手边的事, 享受独立的今天

1 把握现实的今天, 不要为昨天或明天烦恼

2 烦恼留给昨天, 快乐享受今天

第三节 勇于承担后果, 学会预防烦恼

1 勇敢接受最坏的结果, 全力争取最佳的结局

2 现实是最真实的, 看清楚了就行动

3 敲响你的门铃, 教你预防烦恼

第二章 抵御忧虑 积极行动起来, 限制忧虑发展

第一节 自己忙起来, 就能减少忧虑

1 与其顾影自怜, 不如奋起自助

2 让自己一直忙着: 最便宜而有效的良药

3 开怀大笑: 治病的偏方, 健康的使者

第二节 不要相信概率, 注意限制忧虑

1 概率能吓胆小人, 事实才是真东西

2 限制忧虑发展, 让忧虑“到此为止”

3 木屑已经很碎了, 你何必再锯呢

第三节 鼓起勇气走路, 快乐需要自己找

.....

第三章 远离自卑 走出泥淖, 鼓起雄心

第一节 自卑有原因, 战胜靠自己

.....

第二节 坦然面对灾难, 坚定必胜信心

.....

第四章 积极心态 迎着朝阳走, 困难没有办法多

第一节 想好处海阔天空, 想坏处进退维谷

.....

第二节 心态支配行动, 行动决定命运

.....

第三节 胸怀能容天下事, 人生处处该容人

.....

第五章 忧化习惯 播种好行动, 收获好性格

第一节 把握住方向, 雕琢好细节

.....

第二节 张弛有度, 释放压力

.....

• • • • • ([收起](#))

[健康心理_下载链接1](#)

标签

心理学

心灵救赎

评论

有些技巧看似很简单，但很有效，值得推广。

主观主义

高中过生日时同学送的生日礼物，记忆。

[健康心理_下载链接1](#)

书评

[健康心理_下载链接1](#)