

成年人心理健康手册



[成年人心理健康手册 下载链接1](#)

著者:赵国祥

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2000-7-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787534924927

作者介绍:

目录: 一、心理卫生与心理健康
1 概说
2 什么是真正的健康

- 3 心理健康的标准
- 4 心理健康的特征
- 5 需要与心理健康
-
- 二、情绪与心理健康
- 三、应激与心理健康
- 四、挫折与心理健康
- 五、交往与心理健康
- 六、早期经历与心理健康
- 七、塑造健康的人格
- 八、夫妻心理保健
- 九、常见心理疾病的防治
- (收起)

[成年人心理健康手册_下载链接1](#)

标签

评论

[成年人心理健康手册_下载链接1](#)

书评

现代社会工作压力大，生活的节奏紧张，认真至一丝不苟的人会很容易的把工作当成一种负担，对于有意义的人生或生活的价值角度来说，带着责任感去完成工作是社会生活中不可或缺的，绝对不能否定，但工作中自我独立完成的心态过于强烈，身体及精神上很容易感到疲惫，可以托付别人...

[成年人心理健康手册_下载链接1](#)