

家庭医学百科



[家庭医学百科 下载链接1](#)

著者:赵雅娟

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:1998-3-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538115888

作者介绍:

目录: 心理保健

- 1、为什么心里能够影响健康
- 2、怎样做好心理保健
- 3、怎样判断心理是否健康
- 4、心身关系的内容是什么
- 5、怎样用身心松弛法解除心理疲劳
- 6、怎样在心烦意乱中平静下来
- 7、怎样控制急躁
- 8、怎样摆脱忧愁
- 9、怎样克服自卑
- 10、怎样克服害羞
- 11、怎样摆脱空虚
- 12、怎样克服虚荣心
- 13、怎样减轻精神压力

- 14、哪些心理因互可以致病
- 15、怎样用静思冥想法解除心理疲劳
- 16、青少年中不健康的心理表现有哪些
- 17、怎样控制热恋时的性冲动
- 18、怎样摆脱单相思
- 19、怎样实现自我意识良好
- 20、考生在考场上怎样控制紧张情绪
- • • • • (收起)

[家庭医学百科](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[家庭医学百科](#) [下载链接1](#)

书评

[家庭医学百科](#) [下载链接1](#)