

# 心灵的自愈能力



[心灵的自愈能力 下载链接1](#)

著者:大野裕

出版者:科学出版社

出版时间:2005-7

装帧:简裝本

isbn:9787030153630

《心灵的自愈能力》内容简介：“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压

力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家，他们以自己和咨询者的咨询案例为主线，将缓解心理压力的要诀娓娓道来，从而帮助读者重塑健康的生活理念，培养适当的处事技巧。

《心灵的自愈能力》是该系列之一。它以我们每个人与生俱来就有的心灵自愈能力为主线，一步步地向我们介绍如何寻找及应用这种能力。《心灵的自愈能力》内容包括：无论是谁都“容易受伤”的时代，总是觉得“自己不行”的心理、重新拓展“对事物认识”的方法、把握好生气的火候、“心灵自愈力”之养成法、活出自我。

《心灵的自愈能力》为大众读物，适合上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

作者介绍:

目录:

[心灵的自愈能力 下载链接1](#)

标签

心理学

评论

什么乱七八糟的

---

很有启发的一本书

[心灵的自愈能力 下载链接1](#)

书评

[心灵的自愈能力\\_下载链接1](#)