

寻找心理寄托



[寻找心理寄托_下载链接1](#)

著者:妙木浩之

出版者:科学出版社

出版时间:2005-7

装帧:简装本

isbn:9787030157256

《寻找心理寄托》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，他们以自己的亲身体验为主线，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。

《寻找心理寄托》是该系列之一。它以独特的视角为我们剖析了现代社会一个非常引人注目的话题，即失去心理寄托或者说依托，它使人们行事无目的，不知该往哪个方向走。在分析了这些的基础上作者还为我们能更好地解决这一问题提供了可行的方案。《寻找心理寄托》内容包括：何为“心理寄托”、营造安心之所、探索紧张与不安之所在、会谈室是“暂时的归宿”、失去寄托感的人们、寻找寄托的两条路、理所当然的事实。

《寻找心理寄托》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:

[寻找心理寄托 下载链接1](#)

标签

心理

文艺

评论

翻译得不太好…

[寻找心理寄托 下载链接1](#)

书评

[寻找心理寄托_下载链接1](#)