

寻找心理平衡



科学出版社

[寻找心理平衡 下载链接1](#)

著者:田中千穗子

出版者:科学出版社

出版时间:2005-7

装帧:简裝本

isbn:9787030155580

《寻找心理平衡》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。

《寻找心理平衡》是该系列之一。它针对时下常常挂在人们口头上的字眼——不平衡为主线，告诉人们其实“平衡”仅是一种心理状态，“失衡”倒是经常的，关键是大家如何调适。《寻找心理平衡》内容包括社会变革内心迷茫、修复心理伤痕的时代、迷惑的心灵、目标——接通自我、打开和封闭自我。通过阅读这些内容读者可以在生活中、工作中、学习中、人际交往中善对各种问题。从感觉失衡的阴影中走出来，使自己的心理逐步趋于平衡，使自己的生活幸福、学习进步、工作愉快、人际关系融洽和谐。

《寻找心理平衡》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:

[寻找心理平衡](#) [下载链接1](#)

标签

评论

15年读的，受益匪浅。

[寻找心理平衡](#) [下载链接1](#)

书评

[寻找心理平衡](#) [下载链接1](#)