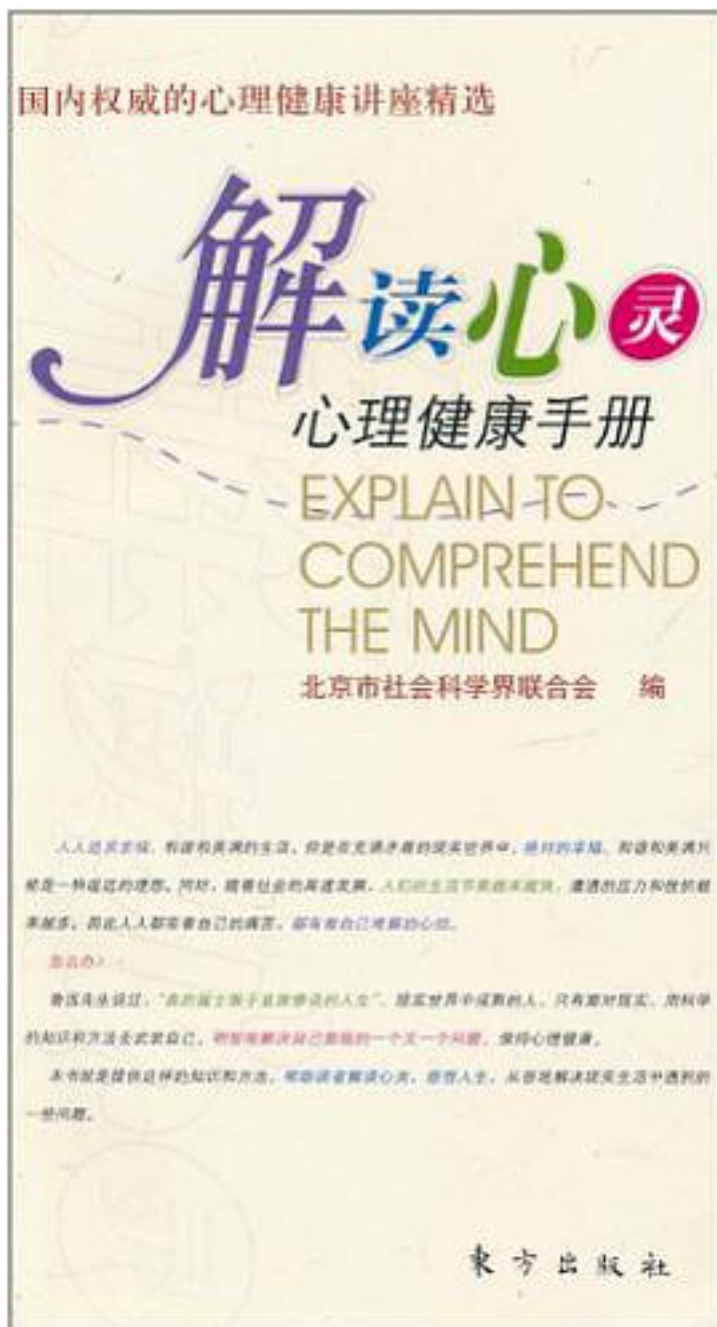


解读心灵



[解读心灵_下载链接1](#)

著者:北京市社会科学界联合会 编

出版者:东方出版

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787506022873

《解读心灵》将让您了解到在现代社会如何保持心理健康；是什么在吞噬着成功人士的精神和健康；关于情绪与压力，情绪与身体健康的关系；社会变革与心理调试；青少年的亲社会行为如何培养；人脑记忆的探索 and 开发；在家庭教育中如何提高孩子的心理健康水平等等。这些有关心理健康方面的理念和知识对广大热爱生活、热爱科学，关注健康的人们会大有裨益。人人追求幸福和谐和美满的生活，但是在充满矛盾的现实世界中，绝对的幸福、和谐和美满只能是一种遥远的理想，同时，随着社会的高速发展，人们的生活节奏越来越快，遭遇的压力和挫折越来越多，因此人人都有着自己的痛苦，都有着自己难解的心结。怎么办？鲁迅先生说过，“真的猛士敢于直面惨淡的人生”，现实世界中成熟的人，只有面对现实，用科学的知识和方法去武装自己，明智地解决自己面临的一个又一个问题，保持心理健康。《解读心灵》就是提供这样的知识和方法，帮助读者解读心灵，感悟人生，从容地解决现实生活中遇到的一些问题。

作者介绍:

目录:

[解读心灵_下载链接1](#)

标签

评论

[解读心灵_下载链接1](#)

书评

[解读心灵_下载链接1](#)