

图说为心灵减压



[图说为心灵减压_下载链接1](#)

著者:张理义

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2006-9

装帧:简装本

isbn:9787534548888

随着社会经济的飞速发展和信息化、高科技化时代的到来，人们的生活、工作环境都在发生着巨大的变化。人们的生活质量得到了迅速的提高，自由选择的机会增多了、生活的节奏加快了、竞争激烈了，但同时，如今人们也常感到有压力，随之而来又可出现情

绪问题，包括烦恼、压抑等，又会给人们的心身健康造成不利影响，由此引发的心理卫生问题也日渐增多。据卫生部门统计，心理疾患、心身疾病和行为障碍患者已占各科门诊人数的1/3 以上。

正是在这样一种背景下，我们组织了资深的心理学和精神医学专家撰写了这本书，旨在帮助人们正确而科学地看待心理压力，对心理压力有较全面和系统的了解，以进一步增强自己的心理免疫能力，提高心理健康水平。在这本书中较详尽地介绍了心理压力的概念、对人们心身健康的影响、评估和心理压力的调适方法等，对生活中的心理健康常识也做了叙述；并以图解方式，让人能轻松了解该专业的有关常识，增强本书的可读性和趣味性。

作为一本科普读物，本书在保持科学性、实用性的同时，力求语言流畅，简洁明了，通俗易懂。绘画精美的插图与文字相得益彰，也为本书增色不少。世界卫生组织指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”开卷有益，如果读者能静下心来细细研读这本书，相信对您将大有裨益。

作者介绍:

目录:

[图说为心灵减压 下载链接1](#)

标签

评论

[图说为心灵减压 下载链接1](#)

书评
