

心理解脱师



[心理解脱师_下载链接1](#)

著者:叶舟

出版者:中国时代经济出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787802214897

《心理解脱师:一分钟烦恼解脱术》主要内容：谁都会遇到磨难，谁都会遇到坎坷，谁

都会遭遇不测，谁都会遭遇排挤，谁都会遇到嫉妒。当你遭遇到磨难和不幸的时候，你是否拥有了自我解脱的能力？我认为自我解脱必须学会三种最常用的基本能力：一是融入能力、二是转念能力、三是放弃能力。

作者介绍:

目录:

[心理解脱师_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

纠结

评论

[心理解脱师_下载链接1](#)

书评

作者提出了二思维这么一个说法，为什么是心理解脱，作者认为大多数人都是只会进不会出，换言之就是不断的给自己加砝码，却放不下该放下的。
我看到这个说法眼前一亮，生活中有太多事情，给我们造成伤害给我们不好的回忆，我们往往让这些不好的记忆和情绪占据着我们的思维，于是...

或许是对心理研究很感兴趣，最近又看了一本《心理解脱师》，是叶舟老师写的，里面毫无疑问都是传播着满满的正能量，讲述如何去锻炼自己的“出思维”，社会上有很多让你难受的事，让你觉得透不过气的时候，你如何让你自己得到解脱，如何释放情绪，免受成为恶魔束缚的傀儡。浅易...

[心理解脱师_下载链接1](#)