

做自己的心理医生



[做自己的心理医生_下载链接1](#)

著者:郭瑞增

出版者:天津科技

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787530844427

《做自己的心理医生》主要内容：山珍海味不能减轻心中的忧虑；旅游归来依然身心疲惫；柔软的水床并不能带来安稳的睡眠；豪华的房间也消除不了夫妻的矛盾。面对心病，只有用积极的态度去认识它，用正确的心态去对待它。学会提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会心理自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的心理医生。

希望《做自己的心理医生》就像西方传说中每个人都拥有的守护天使，在关键的时刻能给予您智慧和信心，帮助您正确应对纷繁复杂的心理困惑，轻松掌控心理，赢得圆润生活，从而迈向成功的人生。

作者介绍:

目录:

[做自己的心理医生_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

中国

评论

连载地址：<http://read.psybook.com/html/189/> 深度不够~

在这个快速发展的社会里，普通的疾病往往并不是夺走生命的第一凶手了，更可怕的往往是大家的心理疾病，它犹如附骨之蛆，遍布于世界上各个阶层，各个年级的人们。如果不重视，它便会一步一步的侵蚀你的身体和灵魂。

[做自己的心理医生_下载链接1](#)

书评

[做自己的心理医生_下载链接1](#)