

生活心理医生



[生活心理医生_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787538857351

《生活心理医生》理论和实际相结合，运用大量日常生活中的生动案例，深刻剖析了常见的心理问题和心理疾病，提出了切实可行的解决之道，是我们解决日常心理问题和心理疾病的好帮手。心理好，状态就好。状态好，一切都好。我们每个人都或多或少的有些心理问题，如郁闷、不安、烦躁等，没有心理问题的人是不存在的。有心理问题是很正常的，但如果平时不注意调整心理状态，有些心理问题就会转变成心理疾病，这是我不愿意看到的。

如何保持健康的心理、健全的人格、成熟的心态，是现代人类面对的人生及社会问题。我们每个人都有必要掌握基本的心理知识，做自己的心理医生。

作者介绍:

目录:

[生活心理医生_下载链接1](#)

标签

情绪

心理

评论

[生活心理医生_下载链接1](#)

书评
