

做自己的心理医生



[做自己的心理医生_下载链接1](#)

著者:邓叶染

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787530847480

《做自己的心理医生2》从认知自我、心态调适、情绪调适、人际关系调适、职场调适、情感调适、男性心理调适和女性心理调适等方面切入，本着“虽然不能改变节奏，但可以改变、调适心理”的理念，为处于滚滚红尘中、充满心理困惑的人调适好自己的心理，从而以更加从容、平和的心态去工作，去生活。古语说：“身安不如心安，心宽强如屋宽。”人类对于健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。心理的健康状态已经成为影响身体健康、日常工作、生活和学习的重要问题。

在节奏快、压力大的社会中，每个人都在为了生计、工作和理想而持续奔走着、匆忙着，没有时间去审视自己的心理。当出现心理困惑或障碍时，也没有去调适自己的心理，结果使心理状态愈来愈差，使自己愈来愈疲惫。

虽然我们改变不了事实，但我们可以通过调适心理来达到心理平衡，使我们不受不良心理的影响。

作者介绍:

目录:

[做自己的心理医生 下载链接1](#)

标签

评论

[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](#)