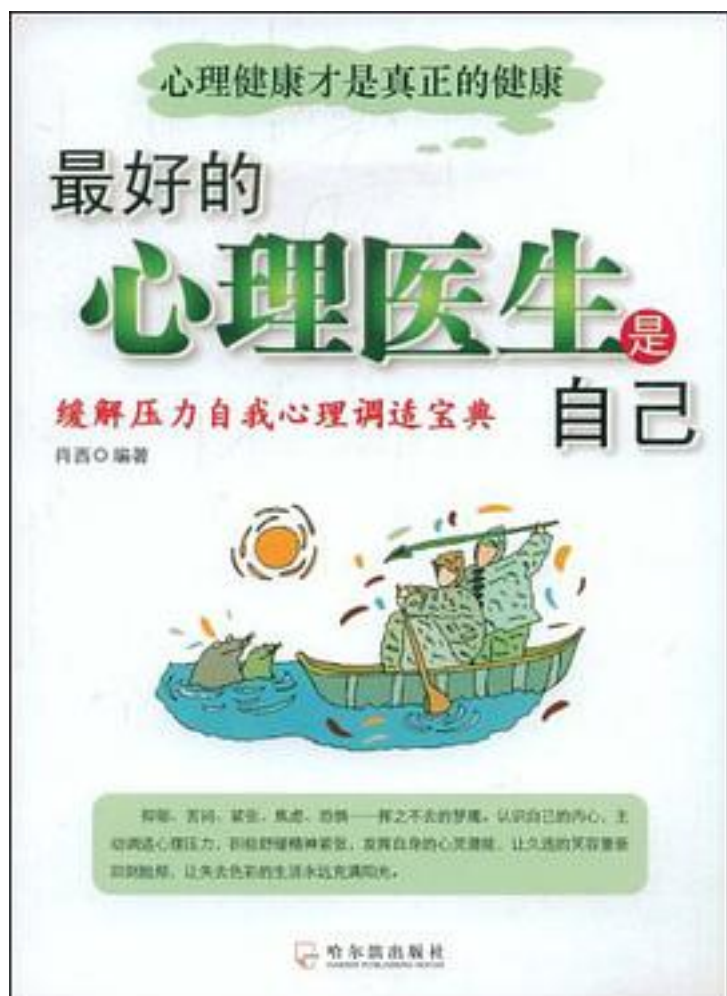


最好的心理医生是自己



[最好的心理医生是自己_下载链接1_](#)

著者:肖西

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787807534587

《最好的心理医生是自己》从心理健康的重要性、不良心理、心理的暗示疗法、心理异常的测试和调适、建立积极的心态、职场心理等几方面阐述了关于心理健康的问题与相

应的调节方法，是现代人和现代家庭测试并保持心理健康的一本工具书。相信《最好的心理医生是自己》会给你带来意想不到的惊喜！

快速的生活节奏，紧张的工作进程，沉重的精神压力，让人们的身心始终处在焦虑和抑郁的状态中，心理疾病渐渐增多，严重影响了人们的正常生活。心病还需心药医，正视心理问题，以积极乐观的态度对待心理上出现的一些小问题，就能将心理疾病大病化小，小病化无了。

作者介绍:

目录:

[最好的心理医生是自己_下载链接1_](#)

标签

评论

[最好的心理医生是自己_下载链接1_](#)

书评

[最好的心理医生是自己_下载链接1_](#)