

做自己的心理医生



[做自己的心理医生_下载链接1](#)

著者:秦云侠

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787564021368

《做自己的心理医生》将从常见心理问题调适、不做情绪的奴隶、走出人际关系的泥淖、让生活充满七彩阳光、关爱身体健康等11个方面分析日常生活中常见的心理困扰，带你走出心理沼泽，迎接生活的蓝天。洞察生活的酸甜苦辣明了自己的喜怒哀乐。为什么我总是闷闷不乐？为什么我总是有气无力？

为什么我的生活总是平淡无味？

为什么我的人际关系总是一团糟？

生活是一团麻，日常生活中的心理困扰就是这麻团中解不开的小疙瘩。

作者介绍:

目录:

[做自己的心理医生_下载链接1](#)

标签

心理指导

评论

[做自己的心理医生_下载链接1](#)

书评

不到半小时就翻完了《做自己的心理医生》这本书，不是写得不好，只是觉得里面很多内容的实际意义不是很大，有点像心灵鸡汤不切实际。比如树立自信、不要焦虑等等，观点都是正确的观点，但是如果面对一个真正需要帮助的人，可能不会产生什么效果。个人认为，里面缺少切实...

[做自己的心理医生_下载链接1](#)