

心灵密码



[心灵密码_下载链接1](#)

著者:刘迎泽 编

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787802137820

《心灵密码:做自己的心理医生》内容简介：什么是健康？大部分人都会说身体强壮不生病就是健康。其实这样的健康观念是片面的。现代健康的概念，早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，即身、心两个方面。世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。心理健康已成为现代健康概念中个不可缺少的部分

研究发现，全世界的人有75%的人正处于健康与疾病之间的状态，这种状态在很大程度上是由心理问题引起的。心理问题如果不能得到很好的诊治，也会引发身体疾病。因此，重视心理问题已经到了刻不容缓的地步

作者介绍:

目录:

[心灵密码_下载链接1](#)

标签

自省

矫正

心理

剖析

评论

认知行为疗法的确能解决很多的问题 但对于心理动力学的推崇者们来说 他们永远是治标不治本的

心神不定的时候适合看看

[心灵密码_下载链接1](#)

书评

[心灵密码 下载链接1](#)