

# 最实用的101个心理健康法则



[最实用的101个心理健康法则\\_下载链接1\\_](#)

著者:刘洋

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787530852118

《最实用的101个心理健康法则》从101个方面，以具有代表性的心理案例，加以深入

浅出的心理学理论分析，指出心理问题的根源以及危害，讲述不良心理情绪的克服和行为人格障碍的调适，介绍了简单易行、具有实效的心理疗法。在陷入心理困境的时候，我们只有掌握了调适的方法，才能调出一个好心情，享受生活的快乐。

这些心理健康法则可以为你揭开各种心理疾病的神秘面纱，诠释心理疾病的密码，让你可以为自己的心把脉，及时发现问题并纠正，还自己一颗健康的心。

作者介绍:

目录:

[最实用的101个心理健康法则\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[最实用的101个心理健康法则\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[最实用的101个心理健康法则\\_下载链接1](#)