

每天学点心理学



[每天学点心理学_下载链接1](#)

著者:郭生明

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787504466358

《每天学点心理学》内容简介：人们在满足需要的过程中，难免会受到挫折，倘若心理承受力差，就很可能产生不良心态，如苦闷、烦恼、焦虑、紧张、忧伤等消极情绪，从而导致心理障碍，甚至严重影响身心健康。让别人知道你的处境，你会惊奇地发现，他们在许多方面都能帮助你。当你感觉烦恼苦闷不知所措时，需要找一位知心好友或心理专家。或有经验的长辈，向他们诉说你内心的恐惧、问题以及烦恼。经过倾吐、发泄，或听听别人的意见，理清烦恼的症结，找出解决方法。你便会豁然开朗，这就是对自己的个性释放。别让自己生活的太压抑、太累了，只有轻松愉悦的日子才能使人奋进！

作者介绍:

目录:

[每天学点心理学_下载链接1](#)

标签

1

评论

99%的废话

[每天学点心理学_下载链接1](#)

书评

[每天学点心理学_下载链接1](#)