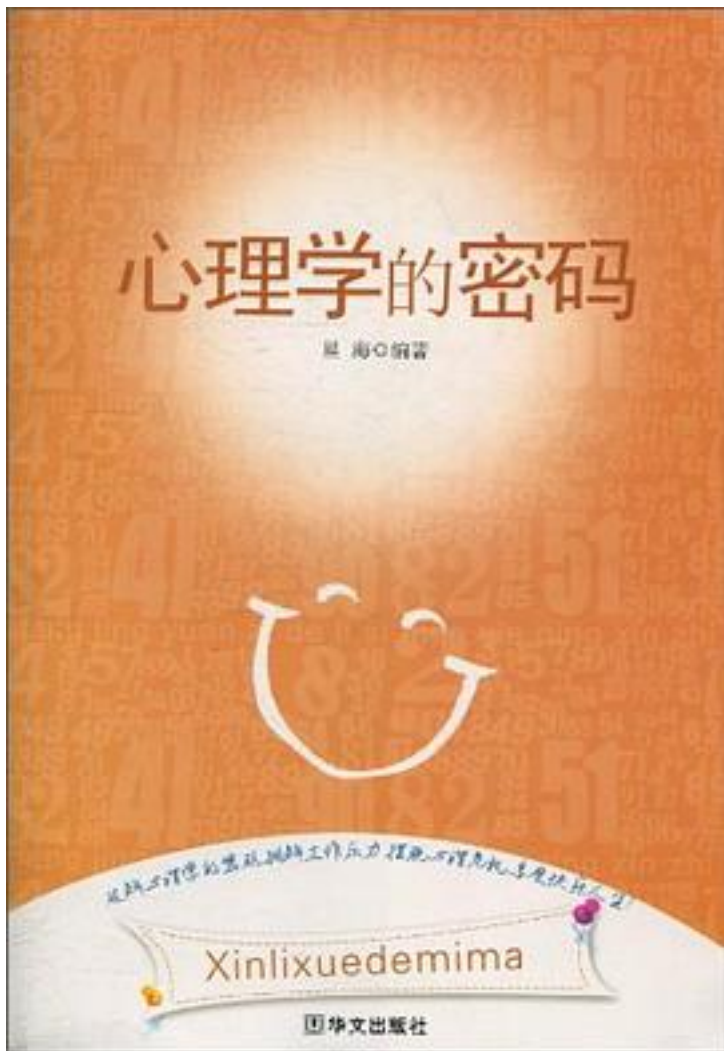


心理学的密码



[心理学的密码_下载链接1](#)

著者:星海

出版者:华文

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787507532333

《心理学的密码》是有关心理知识、心理情绪的基础课，也是一门“入门课”。它主要以心理健康为主，其内容涉及到心理障碍咨询、心理疾病咨询、精神疾病咨询、心理疾病的自我防治、智对失眠、坦然面对心理危机、解开心结、摆脱心魔以及管理情绪等等。它是要向读者传授心理学的一般知识，使读者了解现代人的基本心理问题、基本现象和基本理论，了解人类心理现象的最一般的规律，告

诉你如何防治一般的心理问题和心理疾病。

作者介绍:

目录: 第一章 不要怕说“我有病” 第一节 “心病”谁没有 第二节 现代人与“心病” 第三节 抛弃你的旧观念 第二章 了解自己的“心病” 第一节 我感觉要求实 第二节 依据科学辨别“心病” 第三节 投石问路测试“心病” 第三章 不可忽视的迹象 第一节 你的脾气怎么样 第二节 你的表现正常吗 第四章 心理疾病的自我防治 第一节 计算机综合征 第二节 神经症 第三节 抑郁症 第四节 精神分裂症 第五节 孤僻症 第五章 有效地管理压力 第一节 什么是压力 第二节 辨清压力的好坏 第三节 压力管理的原则 第六章 坦然地面对生活 第一节 轻松度过每一天 第二节 不要一个人承担 第三节 生活中的最佳姿态 第七章 智对失眠 第一节 了解自己的睡眠 第二节 主动解决自己的“眼中钉” 第三节 让自己的生活有规律 第八章 坦然面对心理危机 第一节 认识自己的心理危机 第二节 有病就要看医生 第三节 心病还须心药治 第九章 解开心结，摆脱心魔 第一节 打消自杀的念头 第二节 摆脱犯罪心理 第三节 走出心理误区 第四节 让自己心理平衡 第十章 管理情绪，走向成熟 第一节 闹情绪坏处多 第二节 良好的情绪才是治病良药 第三节 培养情绪稳定的能力 第十一章 自信、快乐地生活 第一节 不做悲观主义者 第二节 不做完美主义者 第三节 养成快乐的习惯

• • • • • [\(收起\)](#)

[心理学的密码_下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑症

梦

抑郁症

心理测试

心理咨询

心理

强迫症

评论

[心理学的密码_下载链接1](#)

书评

[心理学的密码_下载链接1](#)