

<<人生百忧解精选主题阅读卡>>

图书基本信息

书名：<<人生百忧解精选主题阅读卡>>

13位ISBN编号：9787509136089

10位ISBN编号：7509136083

出版时间：2010-3

出版单位：人民军医出版社

作者：王士才等著

页数：28

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人生百忧解精选主题阅读卡>>

内容概要

《人生百忧解精选主题阅读卡》编著者参考大量医学心理学和人文科学文献，结合自己的坎坷经历和深刻感悟，就当今人们最常见的心理问题、思想理念问题和心身健康等问题从14个方面进行分析、论述，并提出针对性的解决策略。

主要包括怎样感悟人生价值，怎样感受幸福生活，怎样保持良好心态，如何克服心理缺陷，如何缓解不良情绪，如何面对各种困境，如何抵御各种诱惑，怎样学会待人待己，以及如何正确处理婚恋、家庭、伤病、事业成败等各种心理问题。

《人生百忧解精选主题阅读卡》内容丰富，阐述简明，在说理的同时列举了大量充满哲理的感人故事，对排解心理困惑、克服心理障碍、维护心身健康，具有很好的指导性和实用性；适于热爱生活、追求上进、崇尚真善美的各阶层人士阅读参考。

<<人生百忧解精选主题阅读卡>>

书籍目录

1 《人生百忧解》 2 《心理呵护200招》 3 《阳光心理自我调适：学会100个巧妙方法》 4 《心理自助手册》 5 《家庭心理健康新概念》 6 《心情快乐体操：好心情66妙招》 7 《情绪波动与健康》 8 《抚平心灵的皱纹》 9 《为你拥有良好心态和习惯》 10 《经典女性趣味心理测试100题》 11 《更年期智慧解读(女人篇)》 12 《青春期烦恼有问必答》 13 《战胜抑郁》 14 《真情的虐待：一个网瘾心理医生的手记》

<<人生百忧解精选主题阅读卡>>

章节摘录

插图：

<<人生百忧解精选主题阅读卡>>

编辑推荐

《人生百忧解精选主题阅读卡》：中国首部跨媒体智能出版物。
一卡在手，询医问药难题全解决。

<<人生百忧解精选主题阅读卡>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>