

<<每天一个心理技巧>>

图书基本信息

书名：<<每天一个心理技巧>>

13位ISBN编号：9787510400391

10位ISBN编号：7510400392

出版时间：2009-1

出版时间：新世界出版社

作者：静涛

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>

## <<每天一个心理技巧>>

### 内容概要

逃避、嫉妒、紧张、焦虑、抑郁、浮躁、愤怒等坏情绪时时刻刻隐藏在我们身边。它们爆发的那一刻，受折磨的不仅仅是你发泄的对象，最大的受害者是你自己。这些坏情绪会带给你焦躁，让你的生活变得混乱，而且会给健康埋下很大隐患。

为了减轻这些不良情绪对生活的影响，请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！

<<每天一个心理技巧>>

书籍目录

前言：做身心健康的人第一辑 克服逃避的心理第二辑 克服嫉妒心理第三辑 调节不满情绪第四辑  
克服攀比心理第五辑 调节紧张情结第六辑 调节忧郁情绪第七辑 调节浮躁情绪第八辑 调节愤  
怒情绪第九辑 调节焦虑情绪第十辑 克服虚荣心理第十一辑 克服悲观心理第十二辑 克服自卑心  
理第十三辑 克服恐惧心理第十四辑 克服报复心理第十五辑 克服自私心理第十六辑 克服猜疑心  
理第十七辑 克服挫折心理第十八辑 克服完美主义心理第十九辑 克服狭隘心理第二十辑 克服自  
负心理第二十一辑 克服贪婪心理第二十二辑 克服依赖心理.....

<<每天一个心理技巧>>

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>