

<<心情快乐体操>>

图书基本信息

书名：<<心情快乐体操>>

13位ISBN编号：9787801940155

10位ISBN编号：7801940156

出版时间：2004-1-1

出版时间：人民军医出版社

作者：肖峰

页数：437

字数：360000

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>

<<心情快乐体操>>

内容概要

本书作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的心理学家肖峰教授，他将有关心情快乐的心理知识、散文、理念、故事、测试、语丝、名言等美文汇集成手册，以放晴心空、舒心开心、心理减压、心灵绿岛、开心字典、心海罗盘、心病析因、心理测试、健心小品、心理揭秘、定心方略、心境常绿、达观思维等标题分类，提供了针对焦虑、抑郁、紧张、愤怒、压抑、困惑、痛苦等不良情绪进行自我调节的多种心理锻炼方式，辅以细致动人的生活实例，深入浅出的精辟分析，趣味盎然的心理自测题，指出了各种阻碍我们更快乐的心理误区。

<<心情快乐体操>>

作者简介

肖峰，男，北京人，1963年5月出生。

现任北京慧源心理与教育研究中心主任，中国青少年研究中心兼职研究员，北京二十一世纪心理健康教育学校指导教师，中国健康教育协会会员，中国音乐治疗协会会员，北京社会心理学会会员等职。

1985年毕业于北师大数学系，获理学学士

<<心情快乐体操>>

书籍目录

第1妙招 放晴心空 伴你一生是心情 舒心开心 妙点子送你一天好心情 调心有术 生活中的“加、减、乘、除” 情商课堂 什么是情商？
心理测试 你的情商有多高？
悟事舒心 学会接受第2妙招 放晴心空 心情每天都是新的 幸福观点 生活在“沉醉”中 快乐有道 快乐准则 心情故事 静静听风 苦中求乐 黄连树下吹口哨 心理处方 气味的心理效应第3妙招 关照心灵 学会欣赏 消愁驱闷 谋求心情愉快的疲劳 心理减压 女人心累人才累 他山之石 欧洲人如何减轻疲劳？
心理测试 你累不累？
心灵减压 减轻心理的额外负担第4妙招第5妙招第6妙招.....

<<心情快乐体操>>

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>