

<<情绪波动与健康>>

图书基本信息

书名：<<情绪波动与健康>>

13位ISBN编号：9787801947277

10位ISBN编号：7801947274

出版时间：2005-7

出版时间：人民军医出版社

作者：孙孝凡

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>

## <<情绪波动与健康>>

### 内容概要

每个人在生活中都会有喜、怒、哀、乐等各种情绪的变化，如何调节好精神，怎样才能培养积极乐观的情绪以利于身心健康、益寿延年呢？

本书从情绪调节是心理健康的基础；情绪波动对人体健康的危害；保持正面情绪的处事方法；影响情绪的主要因素；情绪波动与自我调节；调节情绪的奇方妙法等六方面，对情绪波动与健康的关系做了比较全面的介绍和阐述，旨在帮助人们正确认识情绪波动对健康的危害，并掌握自我调节情绪的一些方法。

本书内容丰富，通俗实用，对现实生活具有较强的指导性和启迪作用，适于广大中老年朋友以及青年学生阅读参考。

<<情绪波动与健康>>

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>