

《自我分析》

图书基本信息

书名：《自我分析》

13位ISBN编号：9787802071544

10位ISBN编号：7802071542

出版时间：2005-3-1

出版社：经济管理出版社

作者：吉田裕二

页数：233

译者：项秋华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《自我分析》

内容概要

心理压力与身心症已是现代人的通病，但自己往往难以察觉，通过本书检查自我心理状态，能看到心灵最深最幽默微的那个角落。作者以其多年的心身医学研究工作经验，并辅以日常生活中常见的事物，经由各种自我分析的方法，告诉读者如何由内而外纾解身心的异常与创伤，进而发现真实自我，掌握心的方向。

本书所述并非特定疾病的治疗方法，作者以其多年的心身医学研究工作经验，并辅以日常生活中常见的事物，经由各种自我分析的方法，告诉读者如何由内而外纾解身心的异常与创伤，进而发现真实自我，掌握心的方向。

《自我分析》

书籍目录

序 进入美丽境界

第一章 从心理压力中解放出来

1 现代人的心理压力

2 心理压力消除法

3 自律训练法的实际操作

4 系统性锻炼法

5 艺术疗法

.....

第二章 自我实现做得到吗？

.....

第三章 自我分析的透视点

.....

第四章 活得真实

.....

《自我分析》

精彩短评

1、10-12：日本人的心理学以后可以果断忽略了

《自我分析》

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:www.tushu111.com