

<<你能活得更快乐>>

图书基本信息

书名：<<你能活得更快乐>>

13位ISBN编号：9787208078024

10位ISBN编号：7208078025

出版时间：2008,4

出版时间：上海人民出版社

作者：霍德华

页数：194

译者：朱文光

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>

## <<你能活得更快乐>>

### 内容概要

《你能活得更快乐》是美国心理学家霍华德的畅销名著。

如今，人们的工作和生活节奏越来越快，社会竞争越来越激烈，在家庭和事业中常常会遇到烦心之事，不免造成心理上的紧张，学会放松，解脱束缚，升华生命，求得快乐，成了人们生活中的一件大事。

此书从历史故事和日常生活中提炼出八十一则“心像图”，实际上是一些颇有启发意义的典型事例，然后围绕这些“心像图”，以通俗的语言、浅近的道理，娓娓诠释，教你释放紧张情绪，指出人生烦恼并非人之固有，如同一件不合适的衣服，只要有决心，完全可以抛弃。

全书绝不涉及空洞的理论，在举例和讲故事中，在谈笑风生中，引导读者自我身心调节，消除烦恼、困惑、恐惧，建立人生信心，以返回到一个真正自我的良好状态投入生活。

本书由国学大师南怀瑾先生的弟子朱文光博士生前精心翻译。

<<你能活得更快乐>>

作者简介

作者：(美)霍华德 译者：朱文光霍华德，美国著名心理学家。

## <<你能活得更快乐>>

### 书籍目录

第一章 奇妙法门第二章 如何无为而有所得第三章 如何创造第四章 如何破除自我挫折的习惯第五章 与人相处的新方法第六章 如何迈向成功大道第七章 如何赢得真正的自尊心第八章 每天如何活得快乐而有意义第九章 如何驱除情绪的困扰第十章 心花奔放第十一章 与紧张恐惧永别第十二章 青春永驻第十三章 如何在生活中贯注更多的爱和生命力第十四章 如何避免错误与解决问题

## <<你能活得更快乐>>

### 编辑推荐

《你能活得更快乐》绝不涉及空洞的理论，在举例和讲故事中，在谈笑风生中，引导读者自我身心调节，消除烦恼、困惑、恐惧，建立人生信心，以返回到一个真正自我的良好状态投入生活。本书由国学大师南怀瑾先生的弟子朱文光博士生前精心翻译。

<<你能活得更快乐>>

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>