

<<青春永驻的十大秘诀>>

图书基本信息

书名：<<青春永驻的十大秘诀>>

13位ISBN编号：9787501527786

10位ISBN编号：7501527784

出版时间：2001-1

出版时间：第1版 (2001年1月1日)

作者：邓比

页数：303

字数：193000

译者：杨一凡

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>

## <<青春永驻的十大秘诀>>

### 内容概要

本书的宗旨是在探索这10项概念：乐观进取、融入社会、有所事事、团队精神、矫健敏捷、精力充沛、有责任心、富创造力、随机应变与发挥灵性。

本书中也列入一些我写的小诗，是为了鼓励并调剂读者的心情。

本书内容包括家庭与友情的重要性、乐观人生的价值与对失落和改变的挑战以及对健康的责任心、保持身心活跃与应付逆境的实用建议等章节。

对已进入中年的读者而言，评估、判定与改变的时刻是现在。

就这个理由来看，本书不是回顾过去而是展望未来，探讨能使我们走向长久、快乐、健康与热情人生的各种因素。

## <<青春永驻的十大秘诀>>

### 书籍目录

导言乐观进取 彩虹结 你所思考的东西是关键的一环 迎向朝向 试试充满希望 开怀大笑, 第六感融入社会 根基 心灵鸡汤 第五戒律 夫妻——顺利进行的关系 热情长寿中的“热情” 友情——互惠的滋养 儿孙——上帝赐给我们老年的报偿 博爱的威力有所事事 终生啦啦队员 忘我的投入——肯尼·基与我 谢天谢地又到了礼拜一 以梦幻策略去寻找热忱 具体的想像 具体想像你的梦想 爱的清单 梦幻小组 45岁时重返校园 退休之后的人生 梦幻之间的人生 是什么如唤你到这里来团队精神 遗传学——前兆性或理论性 压力感——从求救到成功 为什么总是这么慢 病痛的赠礼矫健敏捷精力充沛有责任心 富创造力随机应变发挥灵性

<<青春永驻的十大秘诀>>

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>