

<<身体与心灵的对话>>

图书基本信息

书名：<<身体与心灵的对话>>

13位ISBN编号：9787504450463

10位ISBN编号：7504450464

出版时间：2004-04

出版时间：中国商业出版社

作者：(澳)高尔(Gore,A.)

页数：254

字数：220000

译者：孙彩娟,马兰英

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>

<<身体与心灵的对话>>

内容概要

人们经常被现代生活的“ 流行病 ”所困扰，在婚姻、家庭、工作、事业、健康、财富……构筑的欲望迷宫里盲目奔突，左支右绌，找不到出口，被生活拖着走，身心俱疲。

本书就生活的意义、压力与身心健康、事业与金钱的关系等现代城市人的窘境，向读者提供了一系列简单易行的生活方式，帮助人们从纷繁的生活中理出头绪，走出困境，获得平衡，找到真正属于自己理想生活。

<<身体与心灵的对话>>

作者简介

阿曼达·高尔是西文世界心理咨询领域的权威。

同时，她还是一名职业演说家，在领导艺术、沟通技术、人际关系、生活方式和压力疏解等方面颇具造诣。

在过去的20年中，阿曼达在世界各地举行了多场妙趣横生的演讲，尤以“怎样活出精彩人生”的系列主题演讲最为著名。

<<身体与心灵的对话>>

书籍目录

序 远离欲望城市的流行病第1章 两性关系中的快乐 性别之争及避免之道 情人节 你的身心健全吗？
爱真实的你 爱的给予 你们适合吗？
当误会产生时 说出容易做到难 每个人都渴望有一个“妻子” 电视——婚姻杀手 单身与快乐 男性和“机械”基因 两性关系中的A到Z第2章 压力下的快乐 你有压力吗？
我们需要休息 减压十诫 丹尼斯·普拉格式的快乐 压力荷尔蒙 减压妙法 隔绝与沟通 关注你的心 轻轻松松回家来 精神腺素 减压方法 疾病与压力 苦恼竞赛 突发疾病第3章 快乐的心态 心态调整时间 重塑心理框架 思想病毒 成功 年龄与生命 走进花园 值得期待的事 身心相随 人生的目标 倾听 生活的拼贴画 第二次青春 失败的代价是值得的 精力汲取者 青蛙与改变 真正的假期第4章 事业与金钱第5章 健康的身体

<<身体与心灵的对话>>

编辑推荐

《身体与心灵的对话》力求帮助你发现、重建并且保持与内心愉悦的关联，孕育、发展和培养你的乐商。

内心愉悦是高乐商的人们力求培养的一种状态。

大多数孩子生来具备高乐商。

他们从许多简单的事情中发掘快乐他们每天笑上百次不断拥抱他们切身感受到喜悦、悲伤、挫败、焦躁与恐惧，他们可以轻而易举地大哭，就像他们毫不费力地大笑一样他们做游戏和探险，对不起眼的小东西兴奋不已。

总之，他们接受并且沉浸于生命长河给予的全部体验。

<<身体与心灵的对话>>

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>