

<<高兴点，别郁闷>>

图书基本信息

书名：<<高兴点，别郁闷>>

13位ISBN编号：9787506430937

10位ISBN编号：7506430932

出版时间：2004-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：高华 编著

页数：289

字数：217000

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>

<<高兴点，别郁闷>>

内容概要

有越来越多人感到生活郁闷，烦恼丛生，每天担心忧愁的结果，不但导致心理生出疾病，生理的状况也跟着出现问题。

本书深入探讨郁闷的本质与造成郁闷的主因，帮助人们找寻快乐的源头，让自在活跃的心灵重现。重新找回自我的价值与定位，用最轻松的方式过潇洒的日子，解开心中的枷锁之后，你将发现一个全新健康的、快乐的自己。

<<高兴点，别郁闷>>

作者简介

高华 北京金色人生科学研究所研究员，主要从事个人成长战略研究。

曾编著出版励志类、心理类作品十余部。

其中，“领先一点丛书”（经济科学出版社）在台湾地区出版发行，并参加美国芝加哥国际图书展。

<<高兴点，别郁闷>>

书籍目录

第一章 郁闷，为了什么 郁闷不是病，闷起来要人命 郁闷，你从何处来 郁闷爱作怪 别让郁闷缠身 “马加爵事件”的警钟 花季少女缘何悄然离去 今天，你郁闷吗 幽默小贴士：明年同岁
第二章 快乐，哪儿去了 你为什么快乐 你在害怕什么 为何夜夜难眠 你，何苦为难自己 烦恼，是自找的 都是嫉妨害的祸 庸人自扰的自卑情结 忘掉吧，挫折 和欲望拔河 不做无谓的担忧 不必害怕一个人的世界 多爱自己一点点 包容，让世界变得更宽广 幽默小贴士：不识镜
第三章 谁偷走你的快乐 完美，不完美 患得，还是患失 别让烦恼捉弄你 贫穷不是罪 寻找生命的平衡点 看开点，别计较 心灵也要卸卸妆 幽默小贴士：偷绳
第四章 别跟自己过不去 打开心千结 一脚踢开“强迫症”第五章 养心的妙方第六章 营造快乐的心境第七章 积极生存的心态第八章 热爱生活，享受生活后记

<<高兴点，别郁闷>>

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>