

<<心情快乐体操>>

图书基本信息

书名：<<心情快乐体操>>

13位ISBN编号：9787509156483

10位ISBN编号：7509156483

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：肖峰

页数：282

字数：360000

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>

## <<心情快乐体操>>

### 内容概要

本书作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的心理学家肖峰教授，他将有关心情快乐的心理知识、散文、理念、故事、测试、语丝、名言等美文汇集成手册，以放晴心空、舒心开心、心理减压、心灵绿岛、开心字典、心海罗盘、心病析因、心理测试、健心小品、心理揭秘、定心方略、心境常绿、达观思维等标题分类，提供了针对焦虑、抑郁、紧张、愤怒、压抑、困惑、痛苦等不良情绪进行自我调节的多种心理锻炼方式，辅以细致动人的生活实例，深入浅出的精辟分析，趣味盎然的心理自测题，指出了各种阻碍我们更快乐的心理误区。

读这本书的感觉如同与一位心理咨询师在娓娓交谈，轻松愉快，感谢作者为广大读者提供了一套精美的精神营养和心情快乐大餐——心情快乐体操。

本书适合中小学生学习阅读，也适合中小学图书馆收藏。

<<心情快乐体操>>

书籍目录

- 第1妙招
- 第2妙招
- 第3妙招
- 第4妙招
- 第5妙招
- 第6妙招
- 第7妙招
- 第8妙招
- 第9妙招
- 第10妙招
- 第11妙招
- 第12妙招
- 第13妙招
- 第14妙招
- 第15妙招
- 第16妙招
- 第17妙招
- 第18妙招
- 第19妙招
- 第20妙招
- 第21妙招
- 第22妙招
- 第23妙招
- 第24妙招
- 第25妙招
- 第26妙招
- 第27妙招
- 第28妙招
- 第29妙招
- 第30妙招
- 第31妙招
- 第32妙招
- 第33妙招
- 第34妙招
- 第35妙招
- 第36妙招
- 第37妙招
- 第38妙招
- 第39妙招
- 第40妙招
- 第41妙招
- 第42妙招
- 第43妙招
- 第44妙招
- 第45妙招

<<心情快乐体操>>

- 第46妙招
- 第47妙招
- 第48妙招
- 第49妙招
- 第50妙招
- 第51妙招
- 第52妙招
- 第53妙招
- 第54妙招
- 第55妙招
- 第56妙招
- 第57妙招
- 第58妙招
- 第59妙招
- 第60妙招
- 第61妙招
- 第62妙招
- 第63妙招
- 第64妙招
- 第65妙招
- 第66妙招

## &lt;&lt;心情快乐体操&gt;&gt;

## 章节摘录

床上伸展操 也许你不相信，只要几个简单的步骤，恋床的毛病就会一扫而空。在穿衣服之前，不妨坐在床上做简单的伸展操，松松紧绷的肌肉和肩膀，慢慢地转转头、转转颈，深深地吸一口气再起身，会有一种舒畅感。

为自己做顿早餐 有人宁愿多睡半小时也不肯让自己吃一顿可口的早餐。其实一天三顿饭早餐最重要，早餐是一天活力的来源，为了多睡一会儿而省掉早餐是最不划算的，一来健康大打折扣，二来失去了享受宁静早餐的美妙感觉。

下决心明天早起半小时为自己做顿可口的早餐吧！带给你精力充沛的一天。

洗个舒缓浴 淋浴或泡澡要看你的时间充裕与否。如果泡澡，水温不宜太高，时间也别拖得太长，选一些含有柑橘味的淋浴品，对于提升精神是最好的。

如果是淋浴，告诉你一个消除肩膀肌肉酸痛的小秘方，在肩上披上毛巾，用可容忍的热度，用莲蓬头水柱冲打双肩，每次10分钟，每周三次以上，效果佳。

尝尝自己做的点心 研究证明，吃甜食有助抚慰沮丧情绪。品尝自制的小点心不但有成功的喜悦，同时，在烹调的过程中，也有意想不到的乐趣。

如果你的厨房设备很简单，就做一道好吃的米布丁吧。在小锅中加入适量米和水同煮，接着加入适量牛奶继续煮至米糕软，待牛奶汁略收干时加入糖，再加上一个蛋黄，撒上葡萄干就可以了。

掸掸灰，吸吸尘 厨房的碗筷堆得快溢出水池，窗上积了一层灰，脏衣服满地都是。与其惹得自己心烦意乱，不如花点时间吸吸尘、擦擦灰，整理一下。当你环视四周时，心情会无尽地畅快。

远离电视 研究显示，以看电视为生活重心的人，比较不快乐。是的，有时候躺在沙发上，盯着电视一整天，最后感觉好像什么也没看到，什么也没记住，然后就开始懊恼后悔，不该让电视占了那么多的时间。

出门遛遛 阳光和煦、春风徐徐的日子，最适合出门，抖掉一身关在家中、闷在城市的霉味。

.....

<<心情快乐体操>>

编辑推荐

《心情快乐体操:好心情66妙招(修订版)》适合中小学生学习阅读，也适合中小学图书馆收藏。

<<心情快乐体操>>

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>