

<<轻松生活四原则>>

图书基本信息

<<轻松生活四原则>>

内容概要

《轻松生活四原则》第一版的面市不仅改变了我的生活，而且在最近几年也改变了我的许多病和学生的生活。

当别人第一次向我介绍这本书时，我已经从事了多年教学和心理咨询工作。

在我帮助我的病人排除心理障碍后，我觉得自己是一个成功的心理学医生。

毕竟在排除心理障碍方面我挺擅长。

《轻松生活四原则》使我进入了自己的内心深处，在那里自己渐渐愈合了心灵上的创伤，而我曾经认为这是不可能的。

从那时起，我发现许多被我治疗过和开导过的人也都是这样。

我告诉我的病人，《轻松生活四原则》这本书不能只读一二遍，而是要将它常留在心中，需一生坚持不懈地努力。

尽管这是一本写给非专业人士看的书，但我每次读起它都会将我带回到内心深入。

这个书我已经读过好几遍了，平心而论，能达到这种境界是别的书做不到的。

<<轻松生活四原则>>

书籍目录

第1部分 引言 1.四条原则是找到欢乐的寻宝图 2.四条原则要用心领悟第2部分 消除心理压力的四条原则 原则一：把思考作为功能的原则 原则二：反情感作为指南针的原则 原则三：理解和尊重独立现实的原则 原则四：受情绪和感知水平左右的原则第3部分 对四条原则的8点提示 提示1：利用思考功能走出思维定式 提示2：依靠情感指南针驱散消极情绪 提示3：平静来自于对四条原则的领悟 提示4：四条原则是自然法则 提示5：把你引入消极情绪的9条岔路 提示6：让人际关系不受思绪定式的影响 提示7：关于人际关系的8种错误认识 提示8：13条古训和古训的欠缺第4部分 综述 打开欢乐之门的钥匙

<<轻松生活四原则>>

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>