

<<放下的力量>>

图书基本信息

书名：<<放下的力量>>

13位ISBN编号：9787561351567

10位ISBN编号：7561351569

出版时间：2010-11

出版时间：陕西师大

作者：道格拉斯 勒尔顿

页数：232

译者：毛小婷

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>

<<放下的力量>>

内容概要

积极地思考和行动，勇于直面今天的困难与挑战，就能得到肯定和理想的结果。

这是一个看似很简单的道理，但真正拥有这种人生态度的仍是极少数。

因为我们总是受困于忧虑、空想、抱怨、自卑等诸多负面情绪，为自己制造了太多的包袱，让生活充满了障碍，并养成了消极避世的习惯。

压力虽无法避免，但我们可以学会“放下”。

唯有懂得放下内心那些偏执的臆想与负面情绪，人才能在逆境中获得快乐。

本书将教你如何用最简单的方法，直面自己的痛苦与挫折，告别偏执与消极，轻松化解工作压力，重拾积极生活的信心。

让你的生活从此告别沉重和平庸，变得更加充实且富有激情！

<<放下的力量>>

作者简介

道格拉斯·勒尔顿，出生于美国佛罗里达州彭萨科拉。
就读于贝勒大学，学习商业管理，并获得阿拉巴马大学健康管理科学硕士学位。
后担任金斯威出版公司副总裁及主要策划人，负责心理分析及成人教育领域图书的出版。

在编辑和策划之余，勒尔顿自己也著述颇丰，除本书外，其

<<放下的力量>>

书籍目录

- 第1章 放下顾虑，勇敢追求
- 第2章 放下消极，积极向上
- 第3章 放下逃避，主动解决问题
- 第4章 放下犹豫不决，培养果断的决策意识
- 第5章 放下安逸，态度决定成功
- 第6章 放下抱怨，坎坷是福
- 第7章 放下孤独，寻求归属
- 第8章 放下羞怯，拥抱幸福婚姻
- 第9章 放下自卑，肯定自己
- 第10章 放下恐惧，勇敢做自己
- 第11章 放下借口，直面现实
- 第12章 放下空想，付诸行动
- 第13章 放下偏见，给予赞美
- 第14章 放下怀疑，坚定信念
- 第15章 放下所有负面情绪，发现积极生活的力量

<<放下的力量>>

章节摘录

<<放下的力量>>

编辑推荐

《放下的力量》掌握情绪管理的智慧，停止无用的痛苦与抱怨。
将压力转化为解决问题、自在生活的全新能量。

<<放下的力量>>

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>