第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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！

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，勒尔顿自己也著述顿丰，除本书外，其

第一图书网, tushu007.com

<<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

章节摘录

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。

第一图书网, tushu007.com

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