

<<活出自己的智慧>>

图书基本信息

书名：<<活出自己的智慧>>

13位ISBN编号：9787801154125

10位ISBN编号：7801154126

出版时间：2001-04

出版时间：当代世界出版社

作者：（美）贝里

页数：269

字数：113000

译者：覃嘉惠

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>

<<活出自己的智慧>>

内容概要

在工作、游戏、家庭和朋友之间，我们不断以百里时速逐冲刺，生活忙碌却不充实。心理学家约瑟夫·贝里提出几个简单步骤，让你不再陷入快速的疯狂漩涡；不需要放弃现有的一切就能减缓生活步调，向恼人的事物、纷扰的关系、压力导致的疾病以及生活紧绷症候群说拜拜。

翻开书，全新生活就从这里展开：享受每一个当下，不再为过去或未来忧心忡忡。

想念你的本能，借由它洞察人生慧见。

在毫无压力的情况下，增进自己的创造力并迈向成功。

把周遭朋友带给你的负面情绪抛至脑后。

获得真正的充实感与内在的满足。

本书主要介绍了在工作、游戏、家庭和朋友之间，我们不断以百里时速追逐冲刺，生活忙碌却不充实。

心理学家约瑟夫·贝里提出几个简单步骤等内容。

<<活出自己的智慧>>

作者简介

约瑟夫·贝里 约瑟夫·贝里是一位心理学家，治疗师、讲师、作家及专业咨询顾问，至今拥有超过二十五年临床经验。
贝里致力于意志心理学派“了解健康”治疗法的研究及推广，这种方法主要是借由发现自己心智运作原则，来获得内心的平衡与稳定。
他曾经为世界知名的Johnson Insti

<<活出自己的智慧>>

书籍目录

推荐序 发现一颗宁静的心
作者序 在无序世界中保持心平气和戴上新眼镜看世界
把心放在球场，轻松打自合并中生存，随遇而安
爱你所为积极思考还不够打破忧虑的恶性循环
当青春风暴迎面来袭时面对死亡，无畏无惧
由快乐迈向成功化暴力为祥和
电脑当机改善人际关系的神奇魔法
发现天才之源乐在工作愤怒源自内在的意念
橡子本来就在橡树里无负担的思考
把欢乐带回工作中
我的想法改变了低落的情绪
扭曲真相相信宁静心智的力量
重设新速限在笔直道路上安全行驶
无所失的逝去别担心，我们很好
教人钓鱼亲密相处之道
知道何时说不“证明自己”是个危险陷阱
健康心智教学法从优势角度看生命
发现失控的乐趣
希望是万灵丹不自矜故长冷静一点，稍安勿躁
由自我接受中改变治愈时刻的力量
编后语 轻松简单过生活

<<活出自己的智慧>>

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>