

<<谁没压力谁不烦>>

图书基本信息

书名：<<谁没压力谁不烦>>

13位ISBN编号：9787802031791

10位ISBN编号：7802031796

出版时间：2005-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：丁丁

页数：245

字数：180000

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>

<<谁没压力谁不烦>>

内容概要

人人都可能产生心理问题，无论男女，其一生中无一例外逃脱不了心理问题的困扰，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。

那么怎样消除这些心理问题使自己生活在快乐幸福中呢？

事实上，只要你能够做到没有压力，那么你的烦恼就会烟消云散，你也不会被心理问题缠身了。

面对众多的“心病”，如果人们能以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，那么，每个人都可以摆脱心理问题的困扰了。

<<谁没压力谁不烦>>

书籍目录

前言 1.自卑 自卑是诱人的毒苹果 消除自卑 用实际行动建立自信 保持自我本色 2.愤怒 怒大伤身 止怒十招 告别愤怒 3.猜疑 猜疑的恶果 疑者多病 消除猜疑的妙招 4.贪婪 贪婪者的丑相 贪婪“心”因克服贪婪 学会知足 学会放弃 5.吝啬 吝啬者的得与失 打破吝啬的藩篱 取之有道，用之有道 慷慨者得人助 6.自闭 自闭给白领带来了什么 走出自我封闭的圈子 7.空虚 空虚——心理盲区 走出空虚盲区 8.浮躁 平淡安然 让燥动的心静下来 学会随缘 9.嫉妒 不要生活在嫉妒里 化嫉妒为动力 远离嫉妒 10.孤独 孤独的滋味 战胜孤独的秘诀 11.忧虑 12.悲观 13.自负 14.紧张 15.攀比 16.羞怯 17.自私 18.依赖 19.虚荣

<<谁没压力谁不烦>>

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>