

<<我贫穷 我快乐>>

图书基本信息

书名：<<我贫穷 我快乐>>

13位ISBN编号：9787806991688

10位ISBN编号：7806991689

出版时间：2004-11

出版时间：哈尔滨出版社

作者：李异鸣

页数：188

字数：150000

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>

## <<我贫穷 我快乐>>

### 内容概要

转型时期的中国社会，贫富差距正在逐渐拉大，因为贫穷而引发的社会问题越来越多。其中十分突出的是那些出身贫穷家庭的青少年学生，面对生活的困境而出现的种种心理问题。他们努力想改变现状，却苦于找不到出路。

种种矛盾心理使他们备受痛苦的煎熬，让他们失去了对生活的热情，甚至走向另一个极端。

本书是国内第一部专门针对贫穷问题撰写的心理自助专著，文字洗练，内容朴实，很有说服力和指导意义。

对于如何规避心理陷阱，走出心理误区，如何缓解压力，摆脱孤独，本书都提供了切实可行的办法，可作为青少年心理健康教育的培训教材。

## <<我贫穷 我快乐>>

### 书籍目录

前言第一章 我贫穷，我快乐 焦虑和抑郁像一颗毒瘤 避免强烈的情绪波动 逃出忧郁的陷阱 积极调整自己的心态 培养富足之心 以平常之心接纳生活第二章 我贫穷，我自信 自卑是最大的障碍 你是自己最大的敌人 我们并非一无所有 贫穷来自你的思想 不要让贫穷接近心灵 贫穷是一生的资本第三章 我贫穷，我自强 怨天尤人于事无补人 自暴自弃最可悲 贫穷是相对的 贫穷是一生的力量 学会勇敢和坚强 态度决定一切 天将降大任于斯人 自强是惟一的出路第四章 我贫穷，我自立 贫穷并不可怕 贫穷不是悲哀 志当存高远 你有你的优势 给思想注满活力 自助者，天助之 勤俭节约是一种美德 知识改变命运第五章 我贫穷，我友善 戒备让你孤独 怎样才能摆脱孤独 沟通交流可以缓解压力 积极为自己减压第六章 我贫穷，我自尊 谨防病态自尊 虚荣攀比导致心态扭曲 贫穷并不可耻 学会在贫穷中保持尊严第七章 我贫穷，我感恩 贫穷不是罪过 别拒绝他人善意的帮助 体谅家人的难处 满怀感恩之情附录 宏志班的故事

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>