

<<快乐生活>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活>>

13位ISBN编号：9787200047431

10位ISBN编号：7200047430

出版时间：2003-1-1

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：Bev Aisbett

页数：120

字数：91000

译者：李惠明

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>

<<快乐生活>>

内容概要

《快乐生活》是探索自我的结果。

恐惧变成了一种学习、成长和改变的工具。

它包括思想哲学，问题实践还有那些帮助我进步的准则，这些准则不仅仅是摆脱焦虑，而是对世界以及我在世界中部分的一个全新认识。

整个过程不是我独自完成的。

整个过程包括走进我生活的人们的一句话，一个想法，一个安慰的手势，一个无私的行为，一次善意的提醒，一次测试。

其中有一些在当时我就很欣赏，还有一些是后来才体会出来的，现在，我所有努力的结果之一就是：我有机会做到并尽所能的帮助您找到一种适合自己生活的方法。

书籍目录

前言你与抑郁抑郁对策这是抑郁抑郁家庭相册生活场抑郁适应那就是抑郁

<<快乐生活>>

编辑推荐

Bev Aisbett 是一位漫画家，也曾是一个抑郁症患者，她根据自己战胜精神疾患的经验，用精彩的画笔，以卡通的形式陆续出版了克服精神障碍的绘图本系列丛书。

她的书风格轻松、幽默，行文简约，要点清晰，很适合一般读者，尤其是有同样心理问题的读者阅读。

《快乐生活——走出情绪低谷》一书，作者以独特的才智、心得与实践技巧，告诉深受各种负性情绪影响的人们如何看待它们，适应它们，摆脱它们。

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>