

<<让心灵沐浴阳光>>

图书基本信息

书名：<<让心灵沐浴阳光>>

13位ISBN编号：9787501767212

10位ISBN编号：7501767211

出版时间：2005-1

出版时间：中国经济出版社

作者：章晴雨等编

页数：286

字数：200000

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>

<<让心灵沐浴阳光>>

内容概要

心理专家指出：目前中国有70%左右的人，正处于精神“亚健康”状态。

贪婪、吝啬、狭隘、猜疑、攀比、悲观、暴躁、焦虑、忧郁、压抑、空虚、虚荣、嫉妒、自私、自卑、自负、偏执、逆反、依赖、懒惰、怯懦、羞涩、逃避、仇恨、。

看看上面列出的这些心理问题，是不是也有几个正困扰着你或者你身边的人？

其实每个人都可以成为自己的心理医生。

翻开这本书，你会在里面找到你想了解的东西以及各种解决之道。

<<让心灵沐浴阳光>>

书籍目录

前言1.挣多少，拿多少——节制贪婪2.有舍有得自平衡——改掉吝啬3.不妨看看大世界——远离狭隘4.把“窗帘”打开——消解猜疑5.欣赏你所拥有的——鄙视攀比6.微笑是剂良药——驱除悲观7.多多顾及后果——平息暴躁8.“无压力”生活法——解除焦虑9.及时发泄坏情绪——消除忧郁10.来点幽默，来点玩笑——化解压抑11.你有多少心愿未尽——填满空虚12.求荣誉而不是求名誉——克服虚荣13.换个角度看问题——弃绝嫉妒14.与人分享更快乐——不在自私15.和你失败的事“叫板”——击败自卑16.到群体中去——走出自闭17.总有比你更高的“山”——打破自负18.学点辩证法——纠正偏执19.生命需要和谐——别再逆反20.跨过第一道“坎儿”——告别依赖21.危机就在你的头顶——戒掉惰性22.训练，然后行动——抛弃怯懦23.适时来点调侃——放开羞涩24.逃得了一时，逃不了一世——面对逃避25.你只会“两败俱伤”——放下仇恨26.让时间来判决——忘记报复

<<让心灵沐浴阳光>>

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>