

<<快乐处方>>

图书基本信息

书名：<<快乐处方>>

13位ISBN编号：9787501928385

10位ISBN编号：750192838X

出版时间：2000-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（美）Paul Pearsall博士

页数：314

译者：董利晓等

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>

<<快乐处方>>

内容概要

《快乐处方》是美国快乐与压力问题专家Pan Pearsall博士精心研究的成果。他将传统保健智慧与现代健康科学完美地结合起来，以如何享受生活为中心，针对因压力导致的各种心理疾病，指出当你具备耐心、善于交往、愉悦、谦虚、温顺的品质时，你才能拥有健康和快乐。本书精心设计了培养这五种品质的训练方法，集科学性和实用性于一身，旨在帮助你发掘生活的无穷魅力，让你拥有无懈可击的快乐生活！
严格遵循训练指导，将使你的家庭生活 轻松自在，工作事业 得心应手！

<<快乐处方>>

作者简介

Paul Pearsall博士是美国临床心理学家和教育心理学家，主治大脑及思维类疾病，同时也是最佳畅销书作者、著名演说家和心理咨询师。

<<快乐处方>>

书籍目录

<<快乐处方>>

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>