

## <<你为什么快乐>>

### 图书基本信息

书名：<<你为什么快乐>>

13位ISBN编号：9787505835795

10位ISBN编号：7505835793

出版时间：2003-7-1

出版时间：经济科学出版社

作者：高华

页数：227

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>

## <<你为什么不快乐>>

### 内容概要

青年学者高华对“个人成长战略”的研究，很有前瞻性，在国内同领域产生了一定的影响。他对管老师“人生规划”理论的“到处游说”，使你对他的执著态度顿生敬意。

的确，中国人一直总是在关注着政治风云、军事事件和经济的兴衰。很少有对“人的自身发展”提供系统的设计，尤其在青少年综合能力提高及心理素质训练等方面的经验严重匮乏。

## <<你为什么不快乐>>

### 作者简介

高华，字茁栋，笔名岩羊。

青年学者，从事个人成长战略分析与研究。

北京金色人生科学研究所助理研究员，北京青春少年儿童教育咨询有限公司专家委员。

曾出版《为人》、《定位自己》、《你为什么没有钱》、《你为什么没有朋友》、《你为什么不是高薪族》、《你为什么没有

## <<你为什么快乐>>

### 书籍目录

第一章 你过得快乐吗 1. 你为什么总是不快乐 2. 你是不是总喜欢自寻烦恼 3. 你是不是总有些嫉妨别人 4. 你时常感到自卑吗 5. 你时常有挫折感吗 6. 你为什么总感到紧张 7. 你为什么要厌烦自己呢 8. 你能宽容地对朋友吗 9. 你能远离忧郁症吗 10. 你为什么总有消极的想法 11. 你经常孤独寂寞吗 12. 你害怕失眠吗 13. 你经常白谴自怨吗 14. 你能控制欲望吗第二章 快乐是什么第三章 捕捉生活气息第四章 接纳快乐第五章 测量你的快乐值第六章 谁偷走了你的快乐第七章 快乐偏方主要参考目后记

## <<你为什么不快乐>>

### 媒体关注与评论

快乐，是一种由衷的幸福感，就是“享受一切”。

快乐，人人需要，有一句广告词这样说：“让我快乐似神仙！”

快乐，来自内心的一种平衡，因为只要活着，快乐就会在前方等你。

你自己和蔼可亲，将会使其他人感到快乐，你也会得到快乐，而这种快乐是无法以其他任何一种方式获得的。

## <<你为什么不快乐>>

### 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>