

<<你为什么活得累>>

图书基本信息

书名：<<你为什么活得累>>

13位ISBN编号：9787505835801

10位ISBN编号：7505835807

出版时间：2003-7-1

出版时间：经济科学出版社

作者：高华

页数：256

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>

<<你为什么活得累>>

内容概要

尼采说：“人生就是一场苦难”。
所以，大多数人活得很累，但并不知道原因。

西方谚说：“同是一件事，想开了是天堂，想不开是地狱”。
人的压力多半来自自己对自己的苛求、贪婪、攀比、自卑和没有明确的生活目标。

世界太大，生命太短，压力太多。
我们走在一个具有太多欲望的人生路上，如何远离压力，追求幸福，也是我研究个人成长战略义不容辞的责任，同时写出本书也就成了我的压力。
但我是为了每一个读到此书的人都能活得轻松。

<<你为什么活得累>>

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》、《你为什么没有爱情》、《你为什么

<<你为什么活得累>>

书籍目录

第一章 有关压力本身第二章 生存压力大盘点第三章 压力全面解决方案第四章 让压力走开第五章 谁
力谁不累？
第六章 把握现在，随心所欲主要参考书目后记

<<你为什么活得累>>

媒体关注与评论

书评本丛书很有特色。

这个理念实属独具“西北岩羊”的风格与格调。

小高是一个酷爱心理研究的年轻人，在我的“人生规划”课题组里从事个人成长战略分析，颇有悟性，已经先后出版诸多励志类青年读物。

当小高把本套丛书捧给我看时，我很赞同“心理自助”这个提法，不论从压力的化解、心态平衡，还是情绪的管理，其观点都很有建树。

<<你为什么活得累>>

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>