

<<与其自寻烦恼,不如快乐当下>>

图书基本信息

书名：<<与其自寻烦恼,不如快乐当下>>

13位ISBN编号：9787553421735

10位ISBN编号：7553421731

出版时间：2014-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：雷鸣

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>

## <<与其自寻烦恼,不如快乐当下>>

### 内容概要

作者从比较、抱怨、贪婪、妄想、自卑、依赖、忧郁、宽恕、焦虑等角度通过具体的事例和生动的故事分析了人们为什么会自寻烦恼，为什么会不快乐。  
看懂了这本书，你就会明白为什么“与其自寻烦恼，不如快乐当下”。

<<与其自寻烦恼,不如快乐当下>>

作者简介

吉林人民广播电台资讯广播副总监、《雷鸣有话说》《雷鸣拍案》主持人、吉林省心理咨询师协会副秘书长、国家注册心理咨询师、专栏作家。

<<与其自寻烦恼,不如快乐当下>>

书籍目录

比较  
幸福是个比较级  
独一无二  
不比较地成长  
虚假的力量  
活出个样子给别人  
我是谁

<<与其自寻烦恼,不如快乐当下>>

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>