

<<简易放松法>>

图书基本信息

书名：<<简易放松法>>

13位ISBN编号：9787204077663

10位ISBN编号：7204077660

出版时间：2005-1-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：风雪

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>

<<简易放松法>>

内容概要

我们可以学会许多能给予我们更多能量和自信的新的、健康的应付压力的办法，它会使我们更有效率的工作并随机应变。

这是我们在本书中主要谈论的内容。

爱自己并不是罪过，爱护自己与自私自利、个人主义无关。

尤其是在今天，我们的生活越来越复杂，精神压力越来越大，爱自己更有必要了。

宠爱自己，而不是等待别人来宠爱你，这是通往健康的第一步。

<<简易放松法>>

书籍目录

第一章 压力何来？

1.压力的来源 2.生活压力与健康 3.不同人群面对不同的压力 4.对待压力的几种态度 5.压力是可以管理的 6.几种切实可行的减压法 7.创造好心情的10种方法 8.10种忙里偷闲法 9.一些放松技巧 第二章 给心灵放个假 1.你的心累不累 2.10种心理弱点 3.微笑面对 4.勇于割舍 5.心灵之套 6.败中求胜 7.耐心面对挫折 8.寻找快乐 9.不被自我执著套牢 10.爱语的力和美 11.拥挤中的家居情趣 12.濯除心中的屈气 13.摆脱生活的迷思 14.尊重爱与被爱 15.感受简单 16.回避冲突 17.抛开紧张 18.找回自信的目光 19.别上羞怯妨碍你的前行 20.拯救焦虑中的自己 21.不要忽视情绪污染 22.透明的你回来了吗 23.塑一个幽默的人生 24.变更颜色，改换心情 25.打败自卑 26.人生何不低低头 27.当你感到怀才不遇时 28.拥有孤独的美 29.淡化你的嫉妒 30.远离压抑，这里有办法 31.把握好弹性自尊 32.你被认为神经质吗 33.后悔是心理健康的大敌 34.学会放弃与忘记 35.在竞争中保持心理宁静 第三章 给生理闹钟松松劲

<<简易放松法>>

编辑推荐

我们可以学会许多能给予我们更多能量和自信的新的、健康的应付压力的办法，它会使我们更有效率的工作并随机应变。

这是我们在本书中主要谈论的内容。

爱自己并不是罪过，爱护自己与自私自利、个人主义无关。

尤其是在今天，我们的生活越来越复杂，精神压力越来越大，爱自己更有必要了。

宠爱自己，而不是等待别人来宠爱你，这是通往健康的第一步。

<<简易放松法>>

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>