第一图书网, tushu007.com

<<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

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。
这是我们在这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 ……

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。
这是我们在这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。

第一图书网, tushu007.com

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