第一图书网, tushu007.com

<<放下烦恼，遇见快乐的自己>>

图书基本信息

书名：<<放下烦恼，遇见快乐的自己>>

13位ISBN编号：9787302306405

10位ISBN编号：7302306400

出版时间：2013-2

出版时间：清华大学出版社

作者：陈德军

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

每个人对生活都怀有美好的憧憬，甚至都为此努力奋斗过，可并不是每个人的努力都会得到“幸运之神”的眷顾，让自己的需求得到满足，这让很多人郁闷、纠结，开始痛苦起来。
其实，幸福和快乐的方法非常简单。
人获得快乐的方法有两种：一是去除自己的坏情绪，二是学会快乐的技巧。

陈德军编著的《放下烦恼，遇见快乐的自己》从两方面出发：一方面是如何去掉那些容易引起人们不愉快的坏情绪，即摆脱忧郁、去除贪婪、学会宽容、弄清问题根源、克服消极心理；另一方面是教给人们获得快乐的方法，即正确认识人生、培养快乐性格、让家庭保持幸福、掌握快乐诀窍、培养人生乐趣。

愿《放下烦恼，遇见快乐的自己》为全天下的读者洗涤心灵，树立正确的人生观和生活价值观，从而拥有一个幸福快乐的人生。

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