

<<悠着点，别太累>>

图书基本信息

书名：<<悠着点，别太累>>

13位ISBN编号：9787506430944

10位ISBN编号：7506430940

出版时间：2004-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：高华

页数：240

字数：180000

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>

<<悠着点，别太累>>

内容概要

人生就像一次旅行，在短短的人生之旅中，谁都希望能抓住每分每秒、掌握成功的契机，但是忙碌的生活经常让人感到压力沉重，长期下来，导致心情郁闷、烦恼丛生。

生活其实不用过得那么累，放开胸怀，不追求物质享受，生活简朴、没有包袱的生活一定能心情舒畅。

本书给读者放松心情、悠北海生活的人生建议，阅读本书，将让心理找到舒压的窗口，活得简单轻松，拥有自在愉快的心情。

<<悠着点，别太累>>

作者简介

高华，北京金色人生科学研究所研究员，主要从事个人成长战略研究。

曾编著出版励志类、心理类作品十余部。

其中，“领先一点丛书”（经济科学出版社）在台湾地区出版发行，并参加美国芝加哥国际图书展。

<<悠着点，别太累>>

书籍目录

第一章 欲望蛊惑人心 孔方兄：你悠着点 金钱买不到幸福 欲令智昏，劳心伤身 清理心的垃圾 身外物，不奢恋 真实的开心滋味 功名皆为身后事 淡泊处事，悠闲度日 幽默小贴士：属蟒
第二章 疲劳的危害有多大 太劳累，彩色人生变黑白 那么劳累，为什么 成功，一定要牺牲健康吗 掌握节奏，轻松生活 幽默小贴士：戒指
第三章 别让坏情绪伤身 心情好坏操之在己 对情绪的错误认识 为情绪寻找出口 让心情亮起来 学会放松，学会超越 你在“忙、盲、茫”什么 要求别人，不如改变自己 让心灵放松的15种方法 幽默小贴士：偷懒的工人
第四章 你，到底在争什么 关于竞争的认知误区 为啥争逐，为啥忙 竞争的消极面 自在生活最重要 “父亲”的告诫 当过总统的花匠 忍与争 得与失 幽默小贴士：赚钱做啥
第五章 当个悠闲的快乐人……第六章 知福与惜福后记

<<悠着点，别太累>>

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>