

<<现代人必上的10堂心灵修炼课>>

图书基本信息

书名：<<现代人必上的10堂心灵修炼课>>

13位ISBN编号：9787514500684

10位ISBN编号：7514500685

出版时间：2011-5

出版时间：中国致公出版社

作者：雨晴

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>

<<现代人必上的10堂心灵修炼课>>

内容概要

每个人都需要加强心灵的修炼，发挥心灵的力量。

本书从压力、贪欲、消极情绪、浮躁、自私自我、烦恼、失去梦想、固执、放不下、阴郁心态10个方面，细致分析了现实生活中人们存在的诸多心理问题，针对这些问题提出了简洁有效的解决办法。

<<现代人必上的10堂心灵修炼课>>

作者简介

雨晴，中国知名草根心理学家，现居北京，任某传媒机构CEO。
出版著作20余部，其图书版权输往海外，风靡台湾、日本、新加坡、东南亚及欧美等。

<<现代人必上的10堂心灵修炼课>>

书籍目录

第1课 给压力一个出口?

会休息的人更会工作?
工作并快乐着??
做你喜欢的事?
不一定非要成为最好??
要聪明, 不要拼命?
处理事情学会化繁为简?

第2课 不做“食”“色”“物”的奴隶?

不要做金钱的奴隶?
淡泊名利, 知足才能常乐??
给你的“欲望”减减肥??
过于安逸的生活就是地狱?
锁住贪婪之心?

第3课 给灵魂一片清新的净土?

第3课 给灵魂一片清新的净土?

给心灵放个假?
做个“不会”生气的人?
必要时不妨大哭一场??
还心灵一片宁静??
换个角度看问题?
拭去心底的浮躁?

第4课 淡定自若面对生活?

珍惜当下?
从容面对未知的路?
不要总想得到回报??
祸福面前保持一颗平常心?
忘记缺陷, 收获安然?
坦然面对得与失

第5课 多一些发自内心的善行?

诚实的心是透明的水晶?
善良是一支世界上最美的歌?
真诚让友谊开花结果?
报复别人也是在伤害自己
施爱比被爱更快乐?
帮助别人就是帮助自己?
分享你的快乐, 快乐即加倍

第6课 每天给自己一个微笑?

总有一扇门为你而开??
信念是一面旗帜?
善待自己?
当爱情遭遇现实
杀死烦恼病毒?
不能流泪就微笑?

第7课 保持良好的心态和追求

敢于承认错误??

<<现代人必上的10堂心灵修炼课>>

小心呵护你的梦想??

再给自己一次机会?

抱怨别人, 不如改变自己??

学会自我激励??

鼓足勇气走出人生的低谷?

做一个执著的守梦人?

第8课 把吃亏当做一种获得幸福的途径?

吃点亏又何妨?

缺憾也是一种美?

放弃也如花般美丽?

放低幸福的标准?

谁都不欠你的, 要学会感恩??

随时清理自己的行囊?

失去的未必是最好的?

第9课 别跟自己过不去?

不要错过路边的风景?

别让自己活得太累?

难得糊涂??

别让坚持变成了固执?

放下所谓的面子??

转个弯就柳暗花明??

给自己留一条后路?

第10课 保持阳光心态

给自己积极的心理暗示?

不要给自己设限??

开启自闭的心灵之锁?

学着做个乐天派?

走进大自然, 拥抱健康

<<现代人必上的10堂心灵修炼课>>

编辑推荐

《现代人必上的10堂心灵修炼课》编辑推荐：随着社会的发展，人们对于精神生活越来越看重的同时，也越加看重心理感受，更需要给各种心理压力一个排泄出口，而本书正是针对大众的这种现状的，所以是一本很有针对性的心理读物。

文章从十个方面，全面的分析了生活中人们可能存在的心理问题，而且给出了很具体的解决办法，所以是一本非常具有指导意义的心里读物。

本书避免了市面上很多心理读物过于专业的问题，把专业的问题用平时的语言和简单的事例浅显话，易读，易理解，是一本大众心理自救和协调的不可多得的好读物。

<<现代人必上的10堂心灵修炼课>>

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>