第一图书网, tushu007.com

<<谁为老人解心愁-健康自助老年专辑>>

图书基本信息

书名：<<谁为老人解心愁-健康自助老年专辑>>

13位ISBN编号：9787534129094

10位ISBN编号：7534129095

出版时间：2007-1

出版时间：浙江科技

作者：赵珏

页数：193

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

有人曾说：生活是大烦恼和许多小快乐的结合，因此要充分享受每一次小快乐，以勇敢的心来面对大烦恼。
《谁为老人解心愁》向您揭示的是：生活是快乐还是烦恼，只在您一念之间。
佛家有云：一念天堂，一念地狱，这话也可理解为：很多事只在于你怎么想，快乐还是烦恼，由你自己决定。
当然，说起来容易做起来难，对自己“心”的控制毕竟不那么简单，但是只要你愿意，这完全是可以通过简单基础的学习掌握的。
书中收集了许多来自生活的事例，对您所关心、或许正在困扰着您的问题进行了阐述，并提供了一些专家意见和某些老年人自己总结的方法，希望你看了后对了解或解决自己的困惑有所帮助，并能基本掌握转烦恼为快乐的方法。
《谁为老人解心愁》写作上主要采用观念为主、方法为辅的形式，用语简单易懂，您可以把它当作一本科普读物，也可以将它作为休闲读物，有空翻翻看看。

书籍目录

一　我的心事有谁知　别让坏情绪主宰你　感到孤独怎么办　不妨凡事糊涂一点　莫为儿孙熬白头　走好退休一段路　总觉得自己有病怎么办　手术前如何调适心理　让生病的自己心情好些　得了绝症怎么办　如何度过丧偶悲痛期　我应该再婚吗二　老伴快乐我幸福　老伴变得爱唠叨了，怎么办　老伴下决心的事做不到怎么办　老伴乱用药，怎么办　如何与失聪的老伴相处　老伴想离婚该怎么办　老伴有了自杀念头怎么办三　老了重学做父母　如何与子女沟通　与子女相处有八忌　如何做了好婆婆　　怎样和孙辈相处　儿子娶媳忘了娘怎么办　子女不买我的账怎么办

第一图书网, tushu007.com
<<谁为老人解心愁-健康自助老年专辑>>

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