第一图书网, tushu007.com

<<你是快乐高手吗>>

图书基本信息

书名：<<你是快乐高手吗>>

13位ISBN编号：9787563419098

10位ISBN编号：7563419098

出版时间：2004-10-1

出版时间：延边大学出版社

作者：林善玉

页数：317

字数：205000

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

<<你是快乐高手吗>>

内容概要

寻找快乐是人的天性，本书能充分满足你的愿望，帮你找到快乐，它全面介绍了一个人在社会与人生中如何快乐的方法，具有相当的现实意义和价值。
有了它，快乐便是你囊中之物。
 快乐的人，天天都会有好心情，在生活上能就奋斗成为高手。
在事业上就能开直通车。
快乐是一个人的权利，你伤害过自己的快乐吗？
你有保护快乐的方法吗？
你若能驾驭快乐，就会感到生活、事业的美好。

<<你是快乐高手吗>>

书籍目录

第1章 给自己开一个快乐处方 摆脱烦恼，找回快乐 抓住机会，甩掉包袱 笑，最便宜的灵丹妙药 用“假如”的方法享受生活 别把时间用于懊悔 适当控制情绪 知足者常乐 利用快乐积累生命的财富 利用时间请进快乐 在知识中寻找快乐 自己动手，迎接快乐 解开快乐课程的语丝 重建快乐心灵的课程 试着跳出常规 尽可能少犯错误 快慢要协调 “不幸”也是一种“幸福”第2章 养成快乐的习惯 追求快乐不是自私的人 快乐是可以培养的 快乐是大树，心情是天空 寻找出你的脾性 让不顺心的事，留到周末 变换不同角度，消除疲劳 腻烦的时候，做些不同性质的工作 两耳不闻窗外事，提高凝聚力的情绪 走出烦忧，让快乐曙光亮起来 尽快铲除不良习惯 身心都健康让生活充满朝气 正确的时间观念帮你产生全新感觉 摆脱单调的生活，让环境更清新 听听音乐使心情更轻松 不要钟表，心情也许会好 渴望带动心跳第3章 让生活快乐起来第4章 把自己的心态调理好第5章 快乐直能车第6章 走出抑郁的人生第7章 战胜自己的弱点第8章 身心健康是快乐的保障第9章 获得工作愉快的法宝第10章 做快乐的主人

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