

<<怎么会不快乐呢>>

图书基本信息

书名：<<怎么会不快乐呢>>

13位ISBN编号：9787801881144

10位ISBN编号：7801881141

出版时间：2004-1

出版时间：现代出版社

作者：童素欣

页数：248

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>

<<怎么会不快乐呢>>

内容概要

快乐是人生在世的一种基本需求，也是人性一种最原始的反映。

然而纵观我们今日所处超速运转的时代，有多少生活在这个世界的人们与快乐疏离了，渐渐地推动了快乐的本能，代以之疲惫、痛苦、困惑、迷惘。

或因人际间的接触和社会联系的日趋频繁复杂而变得相对冷漠，隐去了自己真实自然的快乐天性；或因社会竞争的激烈化与深入生活各层面，而变的焦虑、心力憔悴或怯懦自卑，过早的显现出自己的世故与成熟，不能享受人生的欢愉，得不到应当属于自己的快乐。

<<怎么会不快乐呢>>

作者简介

童素欣，台湾台中市人，现职国际广告公司经理。

<<怎么会不快乐呢>>

书籍目录

序第一章 你就是快乐的主人 一 充分肯定你的自我 二 你无须得到别人的赞许 三 请对自己说“我可以” 四 爱自己是最美的语言第二章 快乐是过去的痛苦 一 回忆是美妙的 二 运用肢体语言 三 如何运用幽默 第三章 生活中有时发生的一点挫折也是快乐 一 钻出内疚的牛角尖 二 挣脱担忧的羁绊 三 扼制住愤怒的火山 四 远离不良情绪的感染第四章 快乐不是十全十美的 一 失败未必不英雄 二 不必寻求不存在的公平 三 怎样面对不幸的陷阱 四 对与错的陷阱第五章 快乐是你自己创造的 一 让微笑改变你 二 追求并不完美的成功 三 培养自己的爱好 四 挚爱未知的事物第六章 快乐就是宽容加知足 一 别在人生旅途上携带过多的行李 二 宽恕——治疗心灵创伤的西药 三 金钱的确使人快乐 四 雕刻苦恼 第七章 快乐是生命与思想健康的良药 一 寻觅生活目标的处方 二 生活是由思想塑造的 三 情感健康的旋律 四 金不换的是沉默第八章 快乐是七分真诚三分圆滑 一 善结人缘：自创一个轻松的环境 二 学着做个机灵鬼 三 让成功机制愉快地为您服务 四 人生乐趣何其多

<<怎么会不快乐呢>>

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>