第一图书网, tushu007.com

<<别为打翻的牛奶哭泣>>

图书基本信息

书名：<<别为打翻的牛奶哭泣>>

13位ISBN编号：9787806008737

10位ISBN编号：780600873X

出版时间：2007-7

出版时间：京华出版社

作者：阿蒙

页数：217

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

<<别为打翻的牛奶哭泣>>

内容概要

无论什么人都向往幸福美满的生活。
可是在实际生活中，冷酷的现实展在人们面前的更多的是因难、失败和挫折。
悲哀、愤怒、忧虑、愧疚和烦恼困扰着人们，给人们的精神上套上沉重的枷锁。
★你能抵御消极情绪的困扰吗？
★你能把自己的感情引上正确的方向吗？
★你能正确对待不幸和挫折吗？
★你能够对自己的行为负起责任吗？
★你对自己的前途还抱有信心吗？
这些都是有关如何看待自身，如何看待环境的问题。
这正是本书要告诉你的。
★我们需要这样来鼓励自己　★快乐人生要靠自己努力　★勇敢的面对面对不可更改的事实
★主宰你的快乐　★向过去告别　★释放你的创造力　★自古成功在尝试

<<别为打翻的牛奶哭泣>>

书籍目录

第一章　快乐的人生要靠自己的努力　快乐取决于你的选择　挫折与自我挫败　主宰自己的情绪　快快乐乐过一生第二章　勇敢面对不可更改的事实　过多的代价　不要为打翻的牛奶哭泣　直面现实是一种勇气　让挫折成为财富第三章　不要让别人主宰你的快乐　　你是不是在取悦于人　无用的寻求　错误心理的来源　……第四章　灵魂的疾病——嫉妒第五章　错误的选择——愤怒第六章　莫名其妙的包袱——愧疚第七章　放弃今天的幸福——忧虑第八章　自我挫败的源头——自卑第九章　被忽视的惰性——依赖第十章　生命的浪费——拖延第十一章　告别过去第十二章　释放你的创造力第十三章　“自古成功在尝试”

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