第一图书网, tushu007.com

<<打造纯净完美的内心世界>>

图书基本信息

书名：<<打造纯净完美的内心世界>>

13位ISBN编号：9787807397885

10位ISBN编号：7807397888

出版时间：2010-1

出版时间：中原农民出版社

作者：关自佳

页数：263

字数：185000

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

在我们的现实生活中，经常会遇到挫折失败。
很多人都会有工作的压力、创业的困惑、家庭的矛盾等“麻烦事”，或其他各种各样的“痛苦”。
每当遇到这些事情的时候，我们都会体验到悲伤、痛苦、焦虑、抑郁，甚至绝望的感觉。
其实，由这些具体现实事件引起的焦虑和抑郁情绪，是人的正常反应，一般是短暂的。
但是当这种情绪不断加深固化的时候，我们的心灵就很容易走进一条死胡同。
本书将带您探索释放心灵压力的有效办法，让您的心灵可以有效地避开焦虑、抑郁、不安、困惑……
重新获得自信，从而让您的内心世界更加纯净，更加完美。

<<打造纯净完美的内心世界>>

书籍目录

抑郁是只狼第一章　“心魔”来袭　今天你抑郁了吗　我们为什么会焦虑抑郁 过度焦虑是抑郁的前奏 偶尔焦虑也无妨 你抑郁，所以你优秀 抑郁就是心灵着了魔 定式思维中的陷阱 令你自毁的心理陷阱　让你内心失衡的心理弱点　焦虑时代的生存法则第二章　接受你自己　你是独一无二的　了解自己，接纳自己　给自己一个目标　做人与做事　说出你的秘密　你永远都有选择　坦然可以让你无懈可击　自信的秘密　奖励一下你自己　退一步海阔天空　修剪你的欲望　　知足者常乐　不必太完美　　你不可能让所有人都满意　请做你自己第三章　平凡生活中的精彩　寻找快乐　乐观的力量　像宽容自己那样宽容别人　猜疑有毒　摘下无价值的砝码……第四章　工作的乐趣第五章　寻找你的坚强后盾第六章　孩子，别怕

编辑推荐

《打造纯净完美的内心世界:不焦虑不抑郁》将带您探索释放心灵压力的有效办法，让您的心灵可以有效地避开焦虑、抑郁、不安、困惑……重新获得自信，从而让您的内心世界更加纯净，更加完美。

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