

# 《练习幸福力》

## 图书基本信息

书名：《练习幸福力》

13位ISBN编号：9787550269300

出版时间：2016-3

作者：《天呐女人》节目组

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《练习幸福力》

## 内容概要

# 《练习幸福力》

## 作者简介

杨澜：资深传媒人士，阳光媒体集团和阳光文化基金会的联合创始人、主席，国内著名资深电视节目主持人。被《福布斯》评为全球最具影响力的100位女性之一。

海蓝博士：中国抗挫力训练总设计师，著名心理创伤治疗与压力管理专家，“静观自我关怀”全球首位中国师资培训师。2015年创立“海蓝幸福家”。近期出版《不完美，才美》

秋微：最具情感市场影响力的女作家、编剧、主持人。一个被称为“活在21世纪的张爱玲式女子”。已出版《莫失莫忘》《女少年》《懒得哭》《狗脸岁月》《再见，少年》等。

# 《练习幸福力》

## 书籍目录

### CHAPTER 1 真爱你的，让你活得最自在、最自由

谢谢你曾给我的成长  
星星上没有你的真爱  
把糟糕的外遇变机遇  
你的生命里可以没有他  
对无望之爱转身  
你就是他的那个情人  
示弱是女人的幸福武器  
别让他再伤害你了

男人，女人的语言密码你要懂

### CHAPTER 2 智慧的你，当承担起家庭的使命

父亲怎样存在，影响孩子一生  
离婚了，别让孩子伤上加伤  
别阻止孩子早恋，早恋就要早早练  
永远站在孩子的战壕里  
提高警觉，让孩子远离性侵  
砸钱 最好，爱孩子就给他最适合的  
别怕，我们一直陪在你身边  
少些期待，婆媳矛盾解得开

### CHAPTER 3 生命的精彩，从你觉悟的那刻开始

活到老，恋爱到老  
关怀自己，活在当下  
没有人是真的不想结婚  
当怀才不遇时，你还可以进步  
边做边悟，扫除负面情绪  
量化计划，梦想更易成真  
别人的艰难你不曾见过  
舌尖上的生命态度  
要“鸡汤”，更要相信、行动、坚持

# 《练习幸福力》

## 精彩短评

1、有的话题比较敏感沉重，但直面它们对大家都有益。

# 《练习幸福力》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)