

# 《心灵没那么累，幸福没那么远》

## 图书基本信息

书名：《心灵没那么累，幸福没那么远》

13位ISBN编号：9787516406058

出版时间：2014-6-1

作者：杨红梅

页数：172

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)

# 《心灵没那么累，幸福没那么远》

## 内容概要

相信很多人都有过这样的经历——没来由的突然什么事都不想去，或者做什么事都心不在焉、提不起精神，心理被压抑得快要窒息了。这就是心累的感觉。身体累不可怕，可怕的是心累。心累会影响心情，会扭曲心灵，会失去对生活的希望，甚至会危及生命。本书抽丝剥茧般地分析心累的原因及其对身心、生活和工作造成的负面影响，总结出7种为心灵减负的有效方法，是让读者重焕激情的心灵鸡汤。

# 《心灵没那么累，幸福没那么远》

## 作者简介

杨红梅，女，作家、中学教师，1998年毕业于某师范学院，现任教于全国某重点中学。作者从教多年，熟悉学校教育，对家庭教育和儿童心理有精深的研究，致力于优秀教育理念的推广传播。出版作品有《美国总统家训》、《搞定家中“小大人”》等。

# 《心灵没那么累，幸福没那么远》

## 书籍目录

# 《心灵没那么累，幸福没那么远》

## 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)