

《善待自我 - 讓自己多一份溫馨和快樂》

图书基本信息

书名：《善待自我 - 讓自己多一份溫馨和快樂.》

13位ISBN编号：9789572859292

10位ISBN编号：9572859293

出版时间：20031101

出版社：方圓

作者：方洲

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

《善待自我 - 讓自己多一份溫馨和快樂》

內容概要

你別把生活想的太高、太完美，實際上絕大多數人的生活都是小問題組成的。一個人發明了震驚世界的東西，那才叫偉大，叫不朽，但一個人能夠發現生活中的小快樂、小溫馨，同樣能營造活著的價值，這是每個普普通通的人都面臨的人生課題，也許，在這普普通通的人中，可能就有你。有了這種心態，每天收拾一下自己零亂的情緒，裝點一下自己的感受，例如上街、喝咖啡、買菜、做飯都可以獲得滿足感；寫一篇短文、唱一首歌、做一支曲、跳一次舞、散一次步，都可以感覺出生活的踏實。在此，我們希望你在為偉大目標奮鬥的同時，也可以掉轉眼光來關心一些你天天面對的生活細節，從中獲得一個一個小發現，那麼你就正在善待自己了。假如你沒有大目標，就更有理由從小發現中善待自己。

《善待自我 - 讓自己多一份溫馨和快樂》

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