

《你开心就好:一本分享快乐的创意手账》

图书基本信息

《你开心就好:一本分享快乐的创意手账》

内容概要

心情低落、焦虑甚至抑郁是现代社会中人们普遍受到影响却极少讨论的问题，据统计，大约有30%的成年人在不同程度上受到这类问题的困扰，在都市人群中尤其高发。畅销书作者和插画师李·克拉奇利根据自己的抑郁经历和积极心理学的最新研究成果，创作了这本关于如何让你变得更加快乐的互动式手账书，帮助读者从更加积极的角度来看待生活中的问题与烦恼。通过书中一系列实用的调整方法，来发现生活中的“小确幸”，体会生活的意义，改变悲观沮丧、低沉压抑的心绪状态，重拾健康快乐的人生。在实用的操作层面，本书是目前所有心理自助读物中具有开创意义的一本。

《你开心就好:一本分享快乐的创意手账》

作者简介

李·克拉奇利是一名插画师、设计师和作家。这本书是他的第三部作品，前两部分别是《句集涂鸦之一》（Quoteskine Volume 1）和《开始的艺术》（The Art of Getting Started）。克拉奇利一度患有中度抑郁，在阅读了大量的积极心理学著作，并亲身加以实践后，他写作了这本改善心绪、重拾快乐的《你开心就好》，深受读者好评。

《你开心就好:一本分享快乐的创意手账》

精彩短评

- 1、记录心情的一种发泄
- 2、一本有目的性的手账~其实还是手账。
- 3、喜欢百分比的方法
- 4、好好玩儿啊~有朋友心情不好了就送给他~
- 5、有创意！
- 6、除了封面好看以外真的不觉得能让我开心，这不如自己做手账纪录开心与不开心有用！价格不低还没啥用
- 7、比起“变得快乐”，更容易实现的是“减少忧郁”。书确实有一点用。
- 8、有条理的在上面涂涂画画了一番，瞬间觉得压力都卸掉了。都是心病，这个方法还不错哟~
- 9、治疗我时不时的焦虑心情
- 10、创意手帐
- 11、理解不了这种书的性价比...手帐的初衷挺好的BUT...
- 12、好了一点
- 13、字数少，线条多，好读，但是总觉得可能略看了一遍没有看到精髓，只不过对于最近沉迷于记手帐的我来说，多了一些素材

《你开心就好:一本分享快乐的创意手账》

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