

《人生就是一種修煉》

图书基本信息

书名：《人生就是一種修煉》

13位ISBN编号：9789866030000

10位ISBN编号：9866030008

出版社：知青頻道

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

《人生就是一種修煉》

內容概要

每個人都需要面對內在的自我，每個人人生只有在不斷的心靈修煉中才能得到昇華。擺脫沮喪、孤獨、自卑、叛逆、焦慮、猜疑、攀比等負面情緒，撥雲見日，我們終將找到生命中的陽光、喜悅、快樂和幸福。在這個浮躁、充滿誘惑的世界裡，當你在追求名利、金錢、物質享受的同時，不要忘記偶爾回歸一下內心，傾聽自己心底的聲音，或許有一天，你會真切地感受到，其實人生就是一場修煉。全世界有80%的人曾經或者正為心理疾病所困擾。全球心理學家研究精華，遠傳萬世的經典哲學故事精粹。全方位的心理測試，不吃藥不打針的心理調節法。你真的了解自己嗎？50種心境，50種心理特徵，你是哪一種？來測試一下吧！自私、虛榮、猜疑、妒忌；菸癮、酒癮、賭癮、購物癮；甚至是厭食症、暴食症、抑鬱症、強迫症……當你遇見心理副作用，請不要逃避！因為據科學統計，全世界至少有80%的人和你一樣曾經或正被心理問題困擾，你需要做的就是將這些視為人生的必修課！其實，人生本來就是一種修煉！

《人生就是一種修煉》

作者簡介

汪向東，美國加州大學戴維斯分校社會心理學系畢業。專長為臨床心理學、健康心理學。目前從事教學與研究工作。著有《關於心理學的100個故事》。

《人生就是一種修煉》

書籍目錄

第一章 你真的認識自己嗎？第二章 那一刻，我不能自己第三章 暴風雨後，總會出現彩虹第四章 心有陽光，無懼風雨！

《人生就是一種修煉》

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