

《拯救心灵》

图书基本信息

书名：《拯救心灵》

13位ISBN编号：9787507516937

10位ISBN编号：7507516938

出版时间：2004-7-1

出版社：华文出版社

作者：常桦,常桦

页数：260

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

《拯救心灵》

内容概要

本书从人们的内心出发，教人们怎样击败悲伤、失望，把那些令人心碎的事踩在脚下；教人们正确对待痛苦，不使自己陷入不幸的泥沼中。

现今社会人人都忙忙碌碌，有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法，甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。但是，只要你肯抽出时间来阅读本书，你就会从中受益。

朋友，你尽可以将本书放置在案头床前，让它成为你随身、随时携带的“心理医生”。当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候，请翻开此书读一段吧；当你遇到朋友痛苦无奈地倾诉，却无法时刻陪伴他之时，送他此书作为礼物吧。在快节奏的生活间隙里，让我们共同来运用这个“心理医生”教的方法，让自己更轻松地生活吧，套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话“休息一下，让我们休息一下吧！”

书籍目录

第一章 寻找心灵的起始点

1 挖掘心灵之源

2 走出心灵误区

3 e时代的心灵阴云

4 改变态度就能改变生活

5 抓住情绪的平衡木

6 健康世纪的健康灵魂

7 完整心灵的“心”标准

.....

第二章 与困厄作斗争听心灵煎熬

.....

第三章 忧虑在流行

.....

第四章 走出失意的人生

.....

第五章 在人生的低谷中跋涉

.....

第六章 工作让你痛并心碎着

.....

第七章 脆弱的心灵更需呵护

.....

第八章 让心灵阳光灿烂

.....

《拯救心灵》

编辑推荐

人生一世，谁不希望能够活得快快乐乐，轻轻松松？但是在我们的生活中已经有太多灰色的日子，太多蒙尘的记忆，太多的悲伤、失望与痛苦。尼采说：“人生就是一场苦难。”的确，谁都无法让我们无牵无挂地过一辈子。

《拯救心灵》

精彩短评

- 1、这个商品很好,不仅达到我预期的目的还很实惠,并且订购简单快捷,讲究诚信!!!
- 2、及时雨,看了豁然开朗。

《拯救心灵》

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