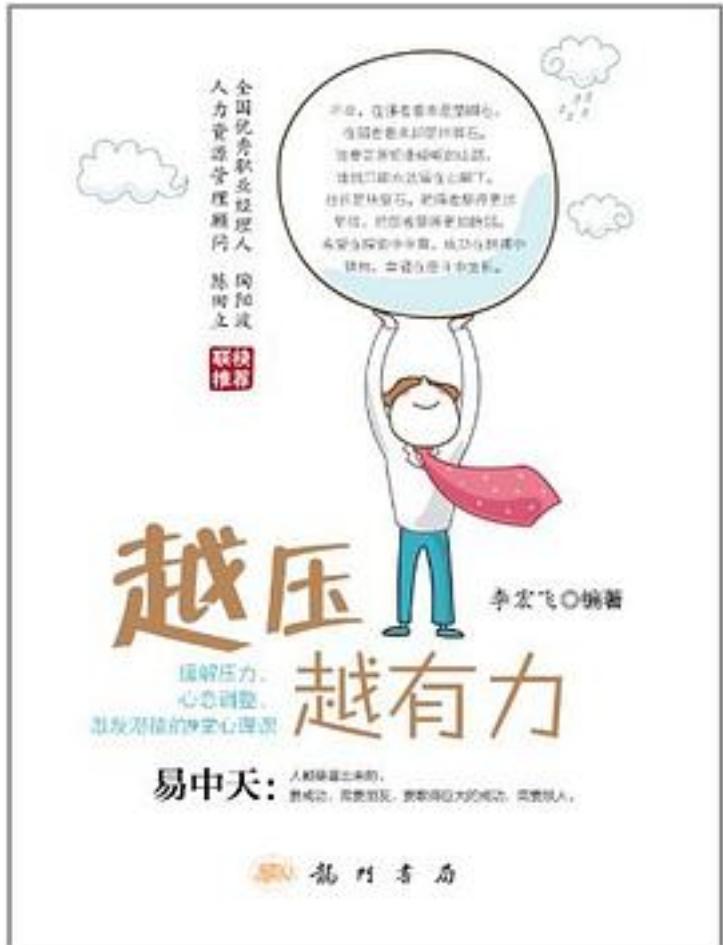


越压越有力



[越压越有力_下载链接1](#)

著者:李宏飞

出版者:

出版时间:2012-5

装帧:

isbn:9787508835150

《越压越有力:缓解压力、心态调整、激发潜能的9堂心理课》以“越压越有力”为出发点,针对生活中的各种压力及消极的心态,以“摆正心态,享受快乐”为主线,通过调整心态、对生活充满激情、建立和谐的人际关系、化压力为动力、保持事业与生活的平

衡等多个角度，深度解析怎样从“忍受”工作和生活转化为“享受”工作和生活。

《越压越有力:缓解压力、心态调整、激发潜能的9堂心理课》运用心理学原理，诠释如何消除生活中的各种心理阴霾，如何快乐地工作，如何找回被“偷走”了的好心情。书中鲜活的案例、独到的分析、温馨的建议及精辟的总结构成一系列亮点。

《越压越有力:缓解压力、心态调整、激发潜能的9堂心理课》适合职场人士阅读，能帮助读者缓解压力，找回生活的快乐和工作的激情。

作者介绍:

目录:

[越压越有力_下载链接1](#)

标签

成长

心灵

个人提升

身心灵

很想早些买到李宏飞老师的《越压越有力》

评论

书还是不错的

排版不错

[越压越有力_下载链接1](#)

书评

[越压越有力_下载链接1](#)