

你为什么不快乐



[你为什么不快乐 下载链接1](#)

著者:高华

出版者:经济科学出版社

出版时间:2003-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787505835795

青年学者高华对“个人成长战略”的研究，很有前瞻性，在国内同领域产生了一定的影响。他对管老师“人生规划”理论的“到处游说”，使你对他的执著态度顿生敬意。

的确，中国人一直总是在关注着政治风云、军事事件和经济的兴衰。很少有对“人的自身发展”提供系统的设计，尤其在青少年综合能力提高及心理素质训练等方面的经验严重匮乏。

作者介绍:

目录:第一章 你过得快乐吗
1 你为什么总是不快乐
2 你是不是总喜欢自寻烦恼

3 你是不是总有些嫉妒别人

.....

第二章 快乐是什么

1 快乐是推动人生的力量

2 快乐是一种情绪的体验

3 快乐是一种心理感觉

.....

第三章 捕捉生活气息

.....

第四章 接纳快乐

.....

第五章 测量你的快乐值

.....

第六章 谁偷走了你的快乐

.....

第七章 快乐偏方

.....

主要参考书目

后记

.....

([收起](#))

[你为什么不快乐](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[你为什么不快乐](#) [下载链接1](#)

书评

[你为什么不快乐](#) [下载链接1](#)