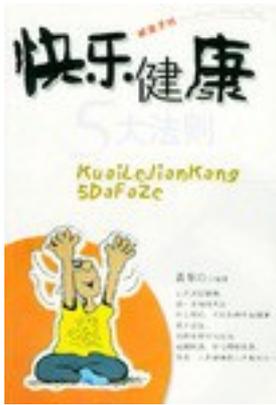


快乐健康五大法则



[快乐健康五大法则 下载链接1](#)

著者:杨凡用编

出版者:中国盲文出版社

出版时间:2003-9

装帧:平装

isbn:9787500217039

有什么样的心态，就有什么样的人生。心态是主观的，不因为宝贵就一定有好心态，也不因为贫穷就一定是坏心态。好心态有很多特征，诸如要善良、要客观、要豁达、要上进、不要贪心、不要嫉妒、不要强求、不要僵化，也就是“四要”“四不要”。

平衡心态，快乐健康，从这里开始，从阅读本书开始！

作者介绍:

目录:为何人人争抢“手抄本”

第一大法则：平衡心态

一 养生先养心

身心健康有标准

性格决定心态

病由心生

戒大喜与大悲

生气是健康大敌
发怒的损健康
二 心态要平衡
平衡心态9种方法
消除心态疲劳18种手段
宣泄不良情绪19条天规
抑郁症的自我诊断
• • • • • ([收起](#))

[快乐健康五大法则_下载链接1](#)

标签

评论

[快乐健康五大法则_下载链接1](#)

书评

[快乐健康五大法则_下载链接1](#)