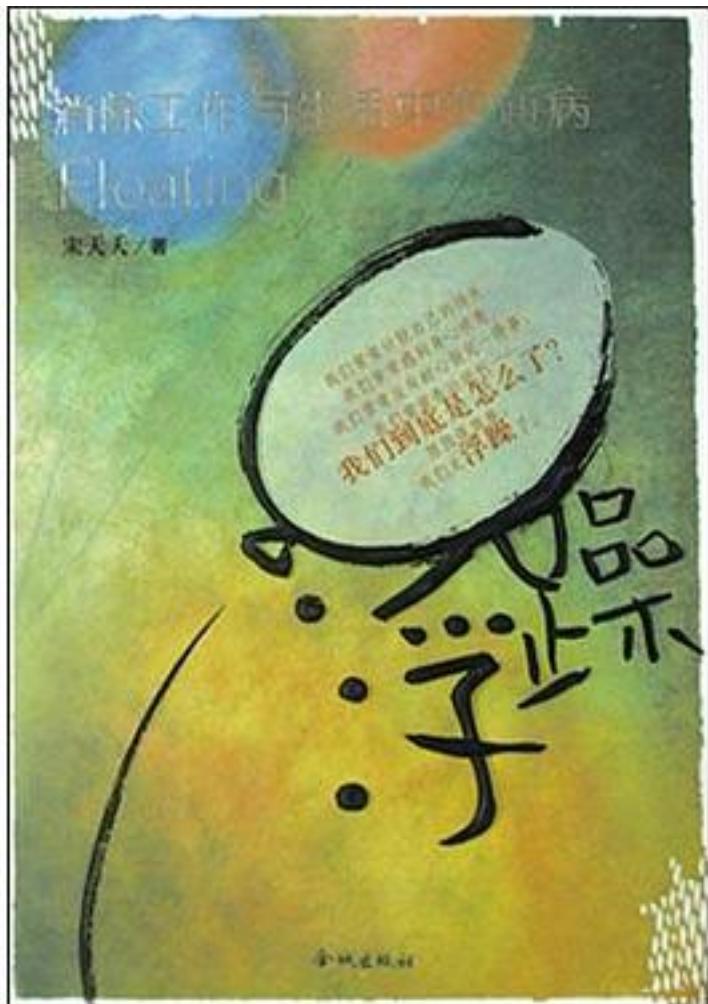


# 浮躁-消除工作与生活中的通病



[浮躁-消除工作与生活中的通病 下载链接1](#)

著者:宋天天

出版者:金城出版社

出版时间:2004-01-01

装帧:精装(无盘)

isbn:9787800845581

浮躁：消除工作与生活中的通病，ISBN：9787800845581，作者：宋天天著

作者介绍:

目录: 一 浮躁是人生最大的敌

1 浮躁就是心浮气躁

2 烦恼都是自找的

3 生气是在惩罚自己

4 患得患失是附在人身上的阴影

5 羡慕和嫉妒别人会失去自己

6 喜怒无常是一种躁症

7 过分焦虑会危害身心健康

8 频繁跳槽是在浪费生命

9 骄傲自满要不得

10 抱怨生活不如改变生活

11 婚外情是爱情观的浮躁

12 自杀是浮躁的极至

二 我们为什么会如此浮躁

.....

三 拭去心灵深处的浮躁

.....

· · · · · (收起)

[浮躁-消除工作与生活中的通病](#) [\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

浮躁-消除工作与生活中的通病

人生

心灵成长

宋天天

psychology

2014

## 评论

争取在浮躁的世界里做一个不浮躁的人。

-----  
地摊文学。。。。。

-----  
没觉得有啥用。我还是浮躁……

-----  
好难看哦

-----  
没意思。有关嫉妒那一节被说中了。

-----  
在学校图书馆奇奇怪怪翻到的书，对于04年那个时间来说，这本书的封面装潢是很好的，内容就有点无聊让人提不起精神。

-----  
算不得多精彩的一本书，却让我看了一晚，思索很久。

-----  
在谈到如何放下、如何得到心灵的满足的时候，作者引用了明代王室朱载育的一首诗《山坡羊·十不足》，很有意思 逐日奔忙只为饥，才得饱食又思衣。

置下绫罗身上穿，抬头又嫌房屋低。 盖下高楼并大厦，床前缺少美貌妻。 娇妻美妾

-----  
[浮躁-消除工作与生活中的通病 下载链接1](#)

## 书评

---

[浮躁-消除工作与生活中的通病 下载链接1](#)