

点亮你的心灯



[点亮你的心灯_下载链接1](#)

著者:金舒

出版者:中国商业出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787504450449

本书以哈佛大学应用心理学理论为纲，结合中国人目前的心理现状，既有深入浅出的心理学理论分析，又有生动真实的案例介绍。它向广大读者介绍了各种简单易行、便于操作、效果显著的解决心理问题和心理障碍的实用方法，是一本角度新颖、中肯实用的个人心理辅导读物。相信本书对于读者人生态度的确立、工作心态的锤炼、生活状态的改善，会起到一定的引导和帮助作用。

作者介绍:

目录: 第一篇 积极人生态度导航——张扬引导成功远景的风帆
一 点亮你自信的心灯——克服自卑：你行，我也行
二 点亮你自立的心灯——力戒依赖：我的人生我作主
三 点亮你刚强的心灯——战胜懦弱：张扬真我本色
四 点亮你勇敢的心灯——摒弃恐惧：直面命运的挑战
五 点亮你朴实的心灯——甩掉虚荣：你的生活会更美
第二篇 最佳工作心态的锤炼——磨砺夺取成功桂冠的利剑

一 点亮你立即行动的心灯——战胜拖延：想干，说干，就立即去干
二 点亮你振奋的心灯——消除沮丧：跌倒了要爬起来
三 点亮你坚决果断的心灯——力戒优柔寡断：快刀斩乱麻
四 点亮你坚忍不拔的心灯——克服意志薄弱：坚持就是胜利
五 点亮你坦然从容的心灯——消除过度紧张：让自己透口气
第三篇 快乐生活状态的疏导——构筑快乐人生的绿色心路
一 点亮你平和的心灯——化解焦虑：让你的心如止水
二 点亮你快乐的心灯——远离忧虑：让自己快乐起来
三 点亮你冷静的心灯——克制愤怒：制服你心中狂暴的狮子
四 点亮你热忱的心灯——消融冷漠：构筑生活的乐园
第四篇 卓越社交心理的培育——开启尽享友谊的蓝色心智
.....
· · · · · (收起)

[点亮你的心灯_下载链接1](#)

标签

心理学

评论

[点亮你的心灯_下载链接1](#)

书评

[点亮你的心灯_下载链接1](#)