

享受中年



[享受中年_下载链接1](#)

著者:高桥祥友

出版者:科学出版社

出版时间:2005-6

装帧:简装本

isbn:9787030153654

《享受中年》内容简介：“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、

紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家，他们以自己的亲身体验为主线，将缓解心理压力的要诀娓娓道来，从而帮助读者重塑健康的生活理念，培养适当的处事技巧。

《享受中年》是该系列之一。人们常说中年是人生中最辛苦的一个阶段，这一阶段的人们需要赡养老人，抚育孩子，因此颇感压力沉重。但《享受中年》却从另外一个视角为我们重新阅读中年，告诉人们中年其实也是一个可以享受的季节。本书的内容包括：危机的时期、再看忙碌、以人为镜正己、压力也分好坏、智对失眠、中年期抑郁症揭秘、志在中年的九条秘笈。

《享受中年》为大众读物，适合中年人，上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

作者介绍:

目录:

[享受中年_下载链接1_](#)

标签

心理学

处世

评论

人近不惑，享受中年

[享受中年_下载链接1_](#)

书评

[享受中年_下载链接1](#)