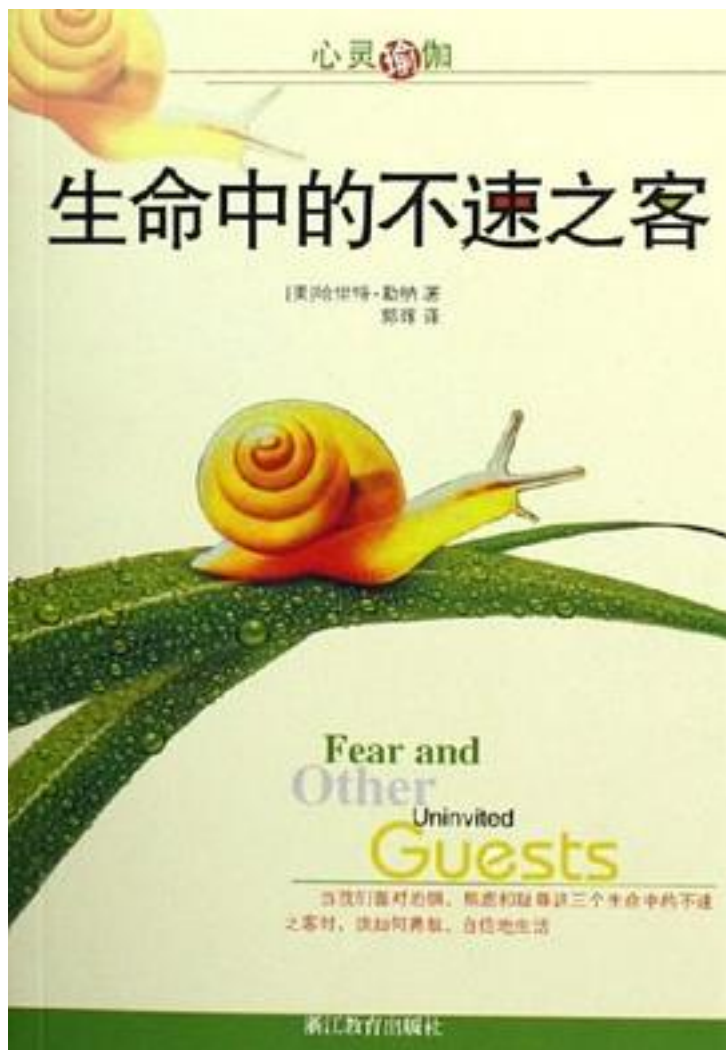


生命中的不速之客



[生命中的不速之客_下载链接1](#)

著者:哈里特·勒纳

出版者:浙江教育出版社

出版时间:2006-5

装帧:

isbn:9787533863623

当我们身处逆境或遭遇灾难性事件时，焦虑、恐惧和耻辱这三种情绪就会不请自来，它们是我们生命中的不速之客。本书作者带我们共同体验了“被恐惧、焦虑或耻辱笼罩”的感受，并让我们看到：

一个人如何在一天内克服了害怕被人拒绝的恐惧；被有权势的人羞辱时如何予以明智的反击；在紧张、忙碌、充满焦虑的工作环境中如何保持清醒的头脑；觉得自己满是缺点和问题并心生恐惧时该如何应对；因体重过重被人羞辱和嘲笑时又该如何应对；

没有人喜欢焦虑、恐惧和耻辱，但是，也没有人能够避开这些不速之客。当我们懂得如何以一种全新的方式面对这些情感时，我们就能够勇敢、充实地活在每一个“今天”。

这是一本鼓舞人心的作品，充满了幽默和希望。勒纳总是能清楚地认识到生活中最让人痛苦的情感，并给出了该如何面对它们的最佳建议，让读者更加勇敢、睿智和快乐。

作者介绍:

目录:

[生命中的不速之客_下载链接1](#)

标签

指导手册

心理

生活

励志

评论

[生命中的不速之客_下载链接1](#)

书评

[生命中的不速之客_下载链接1](#)