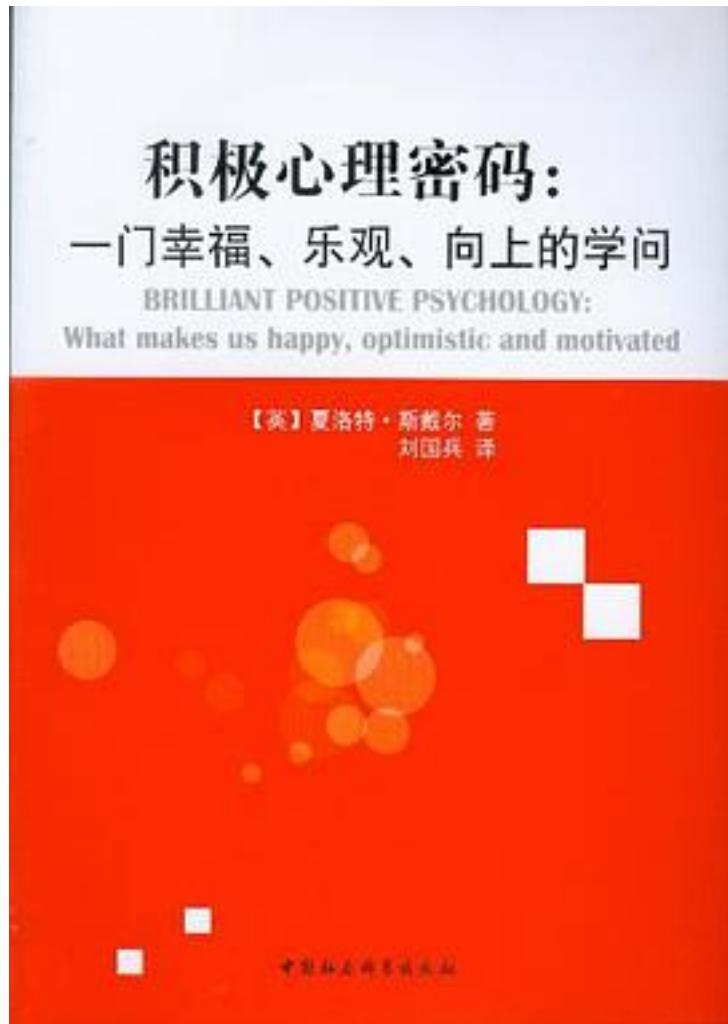


积极心理密码



[积极心理密码 下载链接1](#)

著者:夏洛特·斯戴尔

出版者:

出版时间:2012-12

装帧:

isbn:9787516112953

积极的心理使我们更乐观、更幸福、更有激情。它可以提高我们的情商，让我们发现生

活的意义，帮助我们找到自尊、自信以及生活中需要的一切！它提醒我们，良好的心情、积极的思维以及乐善好施的行为习惯会带给我们巨大的力量。有了积极的心理，我们的生活会更加健康、生命会更加长寿，对现实也会更加满足——人的一生还有比这更重要的吗？

夏洛特·斯戴尔编著的《积极心理密码——一门幸福乐观向上的学问》介绍了如何保持持积极心理的一些基本原则与实践方法，教你学会如何把这些原则与方法融入到今天的日常生活中去。《积极心理密码——一门幸福乐观向上的学问》中列举了很多生动形象的实例，并设计了丰富多样的练习。撰写本书的最终目的，就是手把手地教会你，如何一步一步走向幸福、辉煌的人生之路。

读完本书，你会：

- 知道如何从现在开始，让自己的感觉马上好起来
- 学会一些促进自己身心健康的简易方法
- 发现自己的长处，并知道如何利用它们

作者介绍：

目录：

[积极心理密码 下载链接1](#)

标签

积极心理学

积极心理

心理

评论

[积极心理密码](#) [下载链接1](#)

书评

[积极心理密码](#) [下载链接1](#)