

一切尽在掌握中



[一切尽在掌握中 下载链接1](#)

著者:斋藤茂太

出版者:科学出版社

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787030189240

《一切尽在掌握中:心理平衡技巧》简介：现实生活中我们经常能看到这样一类人，他们即使情绪很糟也不会让这种情绪持续很久，即使同时在多个领域活动也总会用正确的方法做合理的现实判断，看上去不需要使用很多能量和时间，但每天却都能生活得轻轻松松。这是一类很让人羡慕的人。在本书中，作者就从多个角度和我们一起思考，如何让自己培养这种能力，如何让自己能够悠闲轻松地生活，没有杂念，不走极端，过上一种自己不给自己制造压力的生活。

作者介绍:

目录:

[一切尽在掌握中_下载链接1_](#)

标签

心理

一切尽在掌握中-心理平衡技巧

放弃

心理学

压力

中国文学

评论

现实生活中我们经常能看到这样一类人，他们即使情绪很糟也不会让这种情绪持续很久，即使同时在多个领域活动也总会用正确的方法做合理的现实判断，看上去不需要使用很多能量和时间，但每天却都能生活得轻轻松松。这是一类很让人羡慕的人。在本书中，作者就从多个角度和我们一起思考，如何让自己培养这种能力，如何让自己能够悠闲轻松地生活，没有杂念，不走极端，过上一种自己不给自己制造压力的生活。

[一切尽在掌握中_下载链接1_](#)

书评

[一切尽在掌握中_下载链接1_](#)