

心理健康36计



[心理健康36计_下载链接1](#)

著者:凡禹 编

出版者:

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787801978851

《心理健康36计》主要内容：体味心理36计，让你拥有一颗轻松愉快的健康心灵。让

你踏上重获心灵健康与生活幸福的途径；让你超越自我，从平凡之中领悟着人生的真味。过开心的日子，首先要有一份好心境。心境的好坏，在人不在天，在己而不在人。好的心境来自于人性的平和与淡泊。平和就是对人对事都要想开点，看开点，不必斤斤计较生活中的一得一失，淡泊就是要超脱世俗的困扰、红尘的诱惑，有登高临飞宠辱皆忘的情怀。其实，保持一份好的心境并不是与世无争，也不是冷眼旁观，随波逐流，更不是封建士大夫式的悠游潇洒。拥有一份好心境，实在是一种大气魄。

作者介绍:

目录:

[心理健康36计_下载链接1](#)

标签

评论

[心理健康36计_下载链接1](#)

书评

[心理健康36计_下载链接1](#)