

改变你自己



[改变你自己 下载链接1](#)

著者:约瑟夫·查思特罗

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787561342398

《改变你自己》作者以敏锐的洞察力和超凡的智慧，告诉你如何改变自我，开始新的人生。他将多年以来对于大众日常心理健康的研究所得、理论分析、指导意见汇集成册，以轻松漫谈的方式向读者阐述种种日常心理现象、解答精神健康问题。作者十分注重快乐的艺术，教读者如何在纷繁的生活下保持良好的心理健康状态，培养关于美和快乐的智慧等等。无论是育儿还是自测，这《改变你自己》都是不错的选择，内容趣味浓厚且具有实际指导意义。出版后，在美国风行一时，长销不衰。希望读者通过阅读《改变你自己》，能终生拥有健康、快乐、幸福的美满人生。或许你是刚刚走出校门的青涩学生，或许你是每天夹着公文包奔波于单位家庭的上班族，改变，对每一个来说，是持续一生的动力，是生活的转折点。

作者介绍:

目录:

[改变你自己 下载链接1](#)

标签

心理学

当当读书

哲学

励志

Psych

评论

高考前那阵子天天看，真的还不错

一般般吧！建议20岁左右看，很多生活经历或者规律给总结了！有点心理学内容！比较枯燥，这书在我的阅读器里面应该算文物了吧！不是这段时间坐飞机多，也没有带纸质书，估计还要封存几年！

无聊的想骂人

[改变你自己](#) [下载链接1](#)

书评

改变你自己 下载链接1