

通向心灵旺盛的十堂课



[通向心灵旺盛的十堂课 下载链接1](#)

著者:岳晓东

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787510020711

《通向心灵旺盛的十堂课》内容简介：心灵旺盛是国际心理学界倡导的一个新概念，它泛指个人有能力创造或维持主观幸福感。快乐源自人的心灵旺盛，快乐就是养就个人的

生命能量。全书以十堂课的方式，从压力、自信、创造力等多个不同的方面探讨了培养心灵旺盛的途径。对于个人成长而言，培养心灵旺盛能力是其人格完善的核心任务。《通向心灵旺盛的十堂课》观念新颖、言语生动、版式活泼、图文并茂，是哈佛大学心理学博士岳晓东献给读者的最新力作！

作者介绍:

目录:

[通向心灵旺盛的十堂课 下载链接1](#)

标签

心理学

岳晓东

心理学综合

评论

实在是鸡肋。

也很大众~~琢磨着能否当教材

在自己有压力问题或者是心理问题时看是很适合的，能一定程度上对自己的心里有改善，减轻压力。

男神的书，充满力量和聪慧。

[通向心灵旺盛的十堂课 下载链接1](#)

书评

[通向心灵旺盛的十堂课 下载链接1](#)