

谷底的阳光



[谷底的阳光_下载链接1](#)

著者:[美] 米拉·科申鲍姆

出版者:电子工业出版社

出版时间:2011-7

装帧:平装

isbn:9787121131547

《谷底阳光:改变人生的10个公式》讲述了：我们每个人的生活都不可能一帆风顺，总是难免面对各种困难、尴尬和窘境，人们面对这些困局所表现出来的适应能力和应对能力，决定了人与人之间的差距。心智成熟、性格坚韧的人往往能都从逆境当中吸取力量，学习经验，进而完成自身的蜕变与升华，上升到一个更高的层次。

《谷底阳光:改变人生的10个公式》的作者科申鲍姆出身于波兰一个农民家庭，是一位纳粹大屠杀的幸存者。她在难民营中度过了童年，在母亲与继父的吵闹当中度过了青少年时代，直到后来成长为美国栗树山心理研究院的院长，一个成功的心理医生和畅销书作家，并且拥有一个完美的家庭。作者用自己的亲身经历和在漫长的职业生涯当中面对过的各种各样的病例来说明人们应该怎样面对困境。她把自己的经历、病例的故事以及自己的治疗经验融入到了这本书中，为读者提供了一把解开心结的钥匙。

作者介绍:

目录:

[谷底阳光_下载链接1](#)

标签

励志

心理学

阳光

美国

生活

治愈系

散文

情绪调节

评论

读之如享甘露，回味无穷

生活总能遇到各种各样的烦恼，读书是一种消解的好办法。读到一本好书，更是一件令人忘记烦恼的乐事。这本《谷底阳光》，语言亲切，给人启迪，很不错。推荐。

很励志 对自己的启发很大！

[谷底阳光_下载链接1](#)

书评

我们每个人的生活都不可能一帆风顺，总是难免面对各种困难、尴尬和窘境，人们面对这些困局所表现出来的适应能力和应对能力，决定了人与人之间的差距。心智成熟、性格坚韧的人往往能都从逆境当中吸取力量，学习经验，进而完成自身的蜕变与升华，上升到一个更高的层次。 《谷底的...

Everything bad happens for a reason. This is what I had known when I was a high school student. This book is telling us the stories of people with tough experience. These people found the meaning of their experience in their life. The writer tried to sort t...

[谷底阳光_下载链接1](#)