

《快乐老人不生病（升级版）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535777225

编辑推荐

- 1.中国**本老年人心理调适通俗读物。
- 2.国家中医药管理局中和亚健康服务中心推荐读本。

内容简介

《快乐老人不生病》用24招教老人快乐生活的方法，从心理上开导老人，也从生活中的理财、看病、锻炼身体等方面讲述适合老人的生活方法，是中国第一本老年人心理调适通俗读物。国家中医药管理局中和亚健康服务中心推荐读本。

作者简介

陈平，毕业于中山大学哲学系，曾任国有大型企业负责人，后潜心于学术研究，与叶舟一道完成宽度发展论、广义服务论等课题。著有《修养之最高境界》、《一市一品》、《服务力》等。

目录

- 001 序1 最好的心理状态是平衡
- 011 序2 疾病，都是情绪犯的错
- 001 第1招：
转换术——人生就是不断换身份的过程
- 012 第2招：
进退术——有理也该让三分
- 022 第3招：

看淡术——不快乐，是你计较得太多

036 第4招：

知足术——金玉满堂，莫之能守

048 第5招：

糊涂术——别在鸡毛蒜皮的小事上计较

055 第6招：

认同术——多一分理解，少一分冲突

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)