

每天演好一个情绪稳定的成年人



作者：老杨的猫头鹰著

出版社：南京：江苏凤凰文艺出版社

出版日期：2024.09

总页数：283

介绍：老杨的猫头鹰诚恳之作，畅销百万册。一本写给当代年轻人的情绪稳绪教科书，通透生活指南。他通过27个有趣犀利的故事，积极探讨了人在长大过程中的关键问题：如何在外界重压下做真实的自己，如何应对亲密关系，如何在生活遭遇挑战时如何搞定情绪，如何与自己相处中不内耗，获得稳定的情绪和状态。通过本书的呈现，帮助读者看清生活的真相，把生活中为数不多的开心划成重点，并收集微小的快乐去反击糟糕的日子。让你在消沉、沮丧、迷茫时，得到平静、信心，以及坚持下去的力量。真正的成熟就是坚定地做你自己，同时允许别人看法不同；温柔地爱这个世界，但随时准备要与之抗争。祝你经历了成长的曲折和生活的颠簸，仍然还觉得“人间值得”。愿你付出甘之如饴，愿你所得归于欢喜。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/15502734.html>）查找全本阅读方式

每天演好一个情绪稳定的成年人 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15502734.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/15502734.html>

书名：每天演好一个情绪稳定的成年人