

<<宽心>>

图书基本信息

书名：<<宽心>>

13位ISBN编号：9787502194321

10位ISBN编号：7502194320

出版时间：2013-1

出版时间：石油工业出版社

作者：琼·马奎斯

译者：张帆

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<宽心>>

内容概要

《宽心》激励各种工作类型的人，指导读者在合作的情况下做出积极有利的选择，为日常工作中积极向上工作态度的形成奠定基础。

这本极富启发性的图书有助于提升服从度、团结友爱、互联性、共同性，让每一天都更加快乐积极。书中的每一页对应一年中的一天，提供了一个日常的指导思想、努力完成的活动以及思考一件，又是好穿插了一些短篇故事。

作者简介

作者：（美国）琼·马奎斯（Joan Marques）译者：张帆 琼·马奎斯（Joan Marques），教育博士，在伍德伯里大学从事教育工作，专注于工作场所的培训教程以及商业和管理课程。她在荷兰阿姆斯特丹通过沃尔玛文化广播电视网络开设了每周一次的广播栏目，在南美洲苏里南开辟每周一次的报纸专栏。她著有200多篇学术和流行的文章及书籍，其中包括《觉醒的领导者》（2007）、《灵性在工作场所》（2007）、《工作场所和灵性》（2009）。她住在美国加利福尼亚州伯班克。

<<宽心>>

章节摘录

版权页： 11月13日 引文 当我们开始主宰自己的生活。

做自己的主人，就再也没有必要请求别人的允许了。

——乔治·奥尼尔 行动计划 我如何才能更好地掌控自己的生活呢？

我需要接受更多的教育吗？

还是扩大社会交往？

抑或是增加自己的在职培训？

还是进行更多的自我反省？

今天，我要寻求答案，并付诸行动。

感悟 我们可能无法完全独立，因为在工作、家庭或是一般社会里，总会有一些机构或个人掌管各自的领域，这是我们无法回避的。

作为文明社会的一分子，我们需要牺牲一些个人的权利。

然而，我们可以减少那些决定自己应该如何生活的条条框框。

首先问问自己在做什么。

喜欢自己所做的事情吗？

这是自己想要的，还是别人强加给我们的？

如果是后者，我们需要做出改变以寻求解脱。

11月14日 引文 和平时多流汗，战争中少流血。

——维贾雅·拉克希米·潘迪特 行动计划 今天，我不要争吵。

我保持平和，并努力把这种思想灌输给与自己交流的人。

我努力理解他人，并展现自己的同情。

感悟 一位禅师过着清静无忧的生活，他德高望重，深受村民的尊重。

一天，一个漂亮的未婚女孩怀孕了。

在父母的追问之下，女孩迫于无奈，最后说禅师就是孩子的父亲。

当被人质问时，大师只是淡淡地说：“是这样的吗？”

”女孩的父母对大师异常愤怒，百般侮辱，当孩子出生后，他们就把孩子带给大师抚养。

大师精心照料孩子，并把他抚养得非常健康。

多年后，这名年轻的女子受到良心的困扰，最终说出了实情。

她的父母再次拜访这位禅师，这一次非常谦卑地向禅师赔礼道歉。

大师只是淡淡地说：“是这样的吗？”

”

<<宽心>>

编辑推荐

《宽心》汇集心灵感悟与陈思，从思考迈向行动，是快乐生活的工作的心灵处方，是滋养积极向上的灵魂的聚宝盆。

<<宽心>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>