

<<飞镖原则>>

图书基本信息

书名：<<飞镖原则>>

13位ISBN编号：9787543641693

10位ISBN编号：7543641690

出版时间：2007-04-17

出版时间：青岛出版社

作者：赛维尔特

页数：251

译者：刘得章,陈骏飞,田密,刘惠宇

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>

<<飞镖原则>>

内容概要

唯识心理学把烦恼解释为障碍精神成长的态度和行为，并将其所引发的情绪和续发后果，一起称为烦恼。

换句话说，烦恼和心智功能，是此消彼长的关系，只要坠入烦恼中，就会使人失去理智，无法开展光明、愉悦和幸福的人生。

《飞镖原则：把握幸福之道》综合这些烦恼法的原理，融合心理学的技巧，就现代人亟须克服的烦恼，以及发展健康情绪的要领，归纳为五个主题：认真把生活过好、把握养心之道、及时疗伤止痛、缓解紧张和焦虑、挣脱忧郁的情绪。

《飞镖原则：把握幸福之道》共分五篇，每篇分别就最常用的情商，予以讨论，提出简要的实用方法，供读者参酌应用。

希望《飞镖原则：把握幸福之道》能给现代人带来情商和良好的心理调适能力，从而发挥其潜能，过好每一天，实现幸福成功的人生。

唯识心理学认为，人的烦恼源自贪婪、嗔怒、愚痴、傲慢、疑虑和邪见六种执著。人一旦犯了这这些错误，容易产生烦恼、紧张和焦虑，引起精神生活的退化、压抑和崩溃，甚至会失去理智。

<<飞镖原则>>

书籍目录

前言第一部分 时间观、幸福观、生活观第二部分 生活平衡之道第三部分 劳逸之间的生活艺术后记 一切掌握在你的手中

<<飞镖原则>>

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>