

<<別為大事抓狂>>

图书基本信息

书名：<<別為大事抓狂>>

13位ISBN编号：9789571340135

10位ISBN编号：9571340138

出版时间：2003-11

出版时间：時報文化

作者：理察卡爾森

译者：朱衣

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>

<<別為大事抓狂>>

內容概要

我們一生當中，大事會帶著不同的難度與不同的形式，在不同的時間攻擊我們，。有些事是可以預期的，有些事卻完全出乎意料。

自序 生命就是一種恩賜

你的想法決定你的感覺，成功、快樂、幸福等等感覺不是由外而來，而是由內心出發的，當你感覺快樂時，即使在困頓之中，你仍然可以有幸福的感覺。

譯序 每一天讓自己的思想更樂觀一點

我們急著長大，趕著把事情做完--然後又期望生命能重來一次。
為什麼在還有機會的時候，我們卻常常忘了要享受生命的過程？

從大事中學習

在思想掌控你的反應甚至讓你沮喪之前，早一點認知自己的想法，別讓它蔓延滋長，而是由你自己決定要如何處置這些想法。

轉換想法

不要太在意過去的歷史，你就能夠完全地參與現在的每一刻。
只要我們不那麼依賴過去，就更有能力去做正確的決定和調整。

讓往事成為過去

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>