

<<勝任自己>>

图书基本信息

书名：<<勝任自己>>

13位ISBN编号：9789573244240

10位ISBN编号：9573244241

出版时间：2001年11月01日

出版时间：遠流

作者：鄭石岩

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>

<<勝任自己>>

內容概要

這是一個勝任自己的時代，要適應劇變的社會，培養自尊和自我功能，讓自己有能力去選擇和判斷，能明白事理、看清真實，有一套健全的自我控制系統，是免於掉入生活困境，防杜心理困擾的必要準備。

《唯識論》中所謂的「善法」，就是著力在培養良好的自我功能。
學習勝任自己，要從發展自尊（參悟信、慚、愧三種法門）、面對現實（實踐無貪、無嗔、無癡三項法要）和學習自律（遵行精進、輕安、不放逸、行捨和不害五個基本紀律）三個方向著手。
要在新世代中享有幸福和成功的生活，唯有做一個能勝任自己的人。

<<勝任自己>>

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>