

图书基本信息

书名：<<欲望少一点,幸福多一点:8种简单又幸福的生活态度>>

13位ISBN编号：9789867848529

10位ISBN编号：9867848527

出版时间：20060705

出版时间：春光出版社

作者：卡琳.琳丁格

页数：240

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>

## 内容概要

您的生活並不是被填滿了，而是已經滿出來了。

您做了又做，您努力付出，或多或少有了些成就，但是卻從來不曾覺得你到達了一心所嚮往的目的地。

您認為只要再擁有這個東西或是那個東西，只要再達到這個目標或是那個目標，就能夠到達目的地，然後變的幸福快樂嗎？

那你就搞錯了！

有捨就有得？

看似謬論，卻是能夠幸福生活的關鍵。

捨棄一些或是放棄一些，和失敗一點都沒有關係。

這主要是要我們找出真正重要的是什麼，真正適合您的是什麼。

同時也要捨棄那些混合了不適切的想法、要求，以及物質上的東西，那些只會阻礙您也讓您感到負擔。

本書強調「有捨就有得」這個概念，除了能夠幫助您更了解自己，找出優先的順序，以及做合適的決定之外，本書還結合了性格測驗、現代的研究結果、明確的例子、佛家的哲學、附有具體建議的練習方法，能夠促使您捨棄，然後有所獲得！

在事物的本質上用心，就能從生活中多點幸福，現代對於幸福的研究以及佛教的生活智慧，兩者的立意是完全一致的：為了提供我們生活的方向，讓我們更加快樂，我們並不需要更多，反而是更少，尤其應該要少點要求，少點認為自己應該再多得些什麼的特定想法。

## 作者简介

卡琳·琳丁格博士 (Dr. Karin Lindinger)，生於西元一九五六年，是一位自然科學博士，雖然如此，也特別擅長分子式，但還是轉行至新聞業。  
她的主題就如同她的生活一般，非常的具有多樣性。  
主要在心理學、健康，以及經濟這些範疇。  
近來她還間或當一名企業顧問。  
她在慕尼黑生活和工作。

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>