

《减心念，舍得让人生更值得》

图书基本信息

书名：《减心念，舍得让人生更值得》

13位ISBN编号：9787505999346

出版时间：2015-10

作者：黄德惠

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《减心念，舍得让人生更值得》

内容概要

本书写给拥有超多、超重、超速、超压的超刺激的人生，心却超乎寻常沉重的人……

“有时会觉得想吃的东西很多，结果只吃一点就饱了，不是丢掉造成浪费就是勉强自己吃掉……”

“日复一日的平淡乏味与忙碌爆肝持续凌迟着我，只好透过偶尔的购物来满足一时的刺激，最后却发现这些东西不是不适合自己的，就是被长年堆在家里的角落变旧发霉……”

“我明明吃苦又耐劳，却总是被老板叮得满头包，我想换工作后应该能遇到赏识我的伯乐吧……”

“看见同侪或朋友不是有贴心的另一半、就是有房又有车，或是事业有成，大家都在往上爬，我还在基层慢慢‘累积深耕’不公平，为什么美好的未来总是离我如此遥远？！”

这样的人生就是忽视了心的负重能力，对需求无限上纲，最后导致人生负担越来越重。作者其实希望读者在人生路上，无论是遭遇阻碍，还是伤痛来袭，别紧张难过，要知道心的方向，由你掌控，只要觉察执念存在就断绝，当心无碍，才能前进或转向。必先好好爱自己，才能前进或转向。想过满足美好的人生，就等你一个决定，生命将瞬间改变。

《减心念，舍得让人生更值得》

作者简介

黄德惠，畅销励志心理咨商师，法国巴黎第七大学精神分析研究学院硕士，国立政治大学心理系毕业。曾担任精神专科医院的临床心理师，与小区心理卫生中心的心理咨商师长达十余年，临床经验丰富。

专长领域是在生命意义与价值观探索、情感关系、危机咨商、身心灵整合治疗。曾协助许多在生命中继站遇到挫折的旅客，重新找回人生的意义与方向，常受邀至各大专院校、各大企业，畅谈心理分析专题。作品散见于台湾FF杂志、日本EF杂志（国际中文版）、韩国SURE杂志等心理健康专栏，深受广大读者的喜爱与欢迎。

著有《不完美，才能看见真幸福》《消消气，别跟自己过不去》等作品。

《减心念，舍得让人生更值得》

精彩短评

1、符合中国人现今生活的减压方式

《减心念，舍得让人生更值得》

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:www.tushu000.com