

《抗壓有方法》

图书基本信息

书名：《抗壓有方法》

13位ISBN编号：9789867753618

10位ISBN编号：9867753615

出版时间：2005年06月10日

出版社：健行文化

作者：傅佩榮

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

《抗壓有方法》

內容概要

「壓力」常是現代人揮之不去的夢魘，無形中伴隨而來的往往有焦慮、失眠，生活痛苦指數也隨之攀升。深受眾多讀者喜愛的哲學專家傅佩榮教授，對於「抗壓」這門學問，自有他的一套方法，有關「化解逆境」、「輕鬆抗壓」等主題有關的演講，都是座無虛席，場場爆滿。本書集結了傅教授的知識精華、哲學秘方，從認識逆境談起，進而教導我們如何化解逆境、轉換心情、對抗壓力。每篇文章都有新的人生體驗、積極的價值觀以及實用抗壓BOX與知性BOX，教大家如何在不完美的情境下，依然可以輕鬆自在、快樂過生活！

《抗壓有方法》

作者簡介

傅佩榮

美國耶魯大學博士，現任台大哲學系教授。多年以來，專精於教學、研究、寫作與演講。曾被《民生報》評選為校園熱門教授，其「哲學與人生」亦由台大學生評選為通識課程之首。在研究上，重新詮釋儒家人性論，曾任比利時及荷蘭大學講座，獲得國際肯定。作品長於說理，曾獲國家文藝獎。演講深入淺出，廣受歡迎；生活上奉引三不：不碰政治、不上電視、不應酬。

《抗壓有方法》

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