

《別為了小事而放棄幸福》

图书基本信息

书名：《別為了小事而放棄幸福》

13位ISBN编号：9789888156436

10位ISBN编号：9888156438

出版时间：2013-1-22

出版社：青源出版社

作者：蔣慧瑜

页数：184

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

《別為了小事而放棄幸福》

內容概要

- 暢銷心靈勵志書作家蔣慧瑜2013年最新作品，換上全新風格的封面包裝，感覺煥然一新！
 - 作者身為專業的心理治療師，加上從事輔導工作多年，擅長透過充滿智慧的小故事及真人真事的個案分享，讓讀者從日常生活中得到提醒和啟發。
 - 書中加插一些推介網址、網上分享片段、延伸閱讀物或有用資料等，藉此為讀者提供延伸閱讀和助人自助之途徑。
 - 特設「幸福，從完整人生的十堂課開始」，讓讀者藉著別人的故事和經驗來重新認識自己、完整自己，貫徹「自療」心靈的口號。
- 「好煩呀！煩得甚麼也做不了！」你曾經這樣抱怨過嗎？
- 煩人的事的確無處不在，可是，細心回想，當中很多都不過是小事，真的值得你如此傷腦筋嗎？生活中令人苦惱的小事就像一粒鹽巴，如果你每次也能積極地面對，把小鹽巴吞下，你只會嚐到一丁點的鹹味，有時候甚至能對生活做到「提味」的效果；但如果你對每件小事也都耿耿於懷，把小鹽巴不斷地堆積著，某天當你無法再容得下任何鹽巴了，你只好將一大把鹽往嘴裡送，那麼你嚐到的便不只是鹹味，而是苦澀味了。
- 把小事放下，不自尋煩惱，就是快樂的開始。
- 本書除了在家、伴侶相處、人際溝通、工作、個人成長等幾方面去引導大家如何放下小事重拾幸福外，也設有「幸福，從完整人生的十堂課開始」一章，讓我們藉著別人的故事和經驗來重新認識自己、完整自己。
- 全世界的煩惱事只會有增無減，因此我們更需要學習如何從小事中擺脫煩惱，讓心靈回復平靜，才能發現幸福的尾巴。

《別為了小事而放棄幸福》

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