

# 《不论艰难险阻，我自淡定知足》

## 图书基本信息

书名：《不论艰难险阻，我自淡定知足》

13位ISBN编号：9781620960338

出版时间：2015-7-13

作者：凯特·威廉姆斯

译者：蔡德佩,胡师愚

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不论艰难险阻，我自淡定知足》

## 内容概要

你是否常常觉得压抑、焦躁、喜怒无常？你是否尝过若有所失的感觉，甚至本该开心的时候，也会怅然若失？有没有那么一个人，你很想和她/他打好关系，结果却总事与愿违？你是否想过自己行动的理由，以及为何会做出追悔不已的事情？这不是一本典型的自助书，因为自助类的书通常都是写给那些自以为“有问题”的人看的。这本书适合所有读者。作者用直白浅显的语言探讨了生活中的难题，这些问题总是横亘在我们或我们的朋友面前。书中内容包括压力、恋情、人际关系、工作、养儿育女、兄弟姊妹间的关系、母爱、离异、婚姻、圣诞、青少年、争论、批评、沮丧、交流、童年、欺负、慢性疼痛、自残、上瘾、自杀、丧亲、友善、虐待、两性博弈等等。

能够在生活万象前从容以对、知足常乐的人有着相似的想法和特征，可供所有人学习。

本书的主题就是自尊，以及周围的环境如何影响我们的自尊心，进而促使我们产生情感、思想并采取行动。本书的灵感来自于客户的建议，他们觉得，应该把这些内容写下来，让所有人知道，面对生活种种时，如何保持淡然，安乐生活。书中引用了作者的亲身经历，告诉你如何控制、改变自我感觉，如何给你的生活和你周遭的人注入正能量。

# 《不论艰难险阻，我自淡定知足》

## 作者简介

《我自淡定知足》是一本关于自尊的书。

情绪源自我们内心深处，或许我们都经历着同一件事，比如一场婚礼，但会有不同的感受——或喜或忧——因为我们的立场不同。情绪并非源自外在的事件或情景，因为这些都是中性的；它源自我们心底。正如莎士比亚所言：“事无良莠，惟心愿之”（《哈姆雷特》）。

换言之，事情本身并无良莠之分，只是对于我们，这些事可能有着某种意义，而且是我们自己的选择，让它们或积极或消极地影响我们的自我价值感、自尊或自信，所以才有了“好”或“坏”的标签。

# 《不论艰难险阻，我自淡定知足》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)