

《誰惹你生氣?》

图书基本信息

书名：《誰惹你生氣?》

13位ISBN编号：9789575983253

10位ISBN编号：9575983254

出版时间：2005年06月01日

出版社：法鼓

作者：圖丹卻准

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

《誰惹你生氣?》

內容概要

生氣，自古以來一直是最難克服的情緒之一。小至幼稚園的操場，大至國際舞台，因為這種破壞性情緒而造成的損失難以估計。然而，我們也發現，有一些具深刻修為的人，縱使受到了不公平的待遇，依然能保有一顆平靜祥和的心，不受憤怒情緒的左右。他們到底握有什麼祕密？

美國比丘尼圖丹卻准以精采的實例，令人耳目一新的角度，運用古老的佛教智慧，深度剖析生氣的醞釀過程與真正原因，傳授我們六十六招極為實用的技巧，幫助讀者以全新的思考方式，戲劇性地扭轉僵局，在各種情境下順利地平息怒火、預防生氣。

學習有效地處理生氣的情緒，是通往幸福人生的必經之路。你準備好要掃除路上的情緒障礙了嗎？

《誰惹你生氣?》

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