

《慢一步快樂法則》

图书基本信息

书名：《慢一步快樂法則》

13位ISBN编号：9789866852299

10位ISBN编号：9866852296

出版时间：2008.4.30

出版社：久周出版文化事業有限公司

作者：艾柳薩．史瓦茲 Schweppe,隆納德．史威普 Schwarz

页数：264

译者：常全

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

《慢一步快樂法則》

內容概要

你喜歡烏龜嗎？其實不管你覺得烏龜滑稽、有趣也好，討厭或可怕也好，都要留意一件事：烏龜可是動物界有史以來最為特異的！

早在第一隻恐龍破卵而出之前，俱利摩的祖先早已在森林和草地中愜意漫遊。

相對於恐龍很早就絕種，烏龜卻能存活至今，這要歸功於他們擁有一些才能，使其成為真正的存活大師：

他們相當長壽，因為他們懂得，節約自己的能量有多重要。

他們極為適應自己的環境——不管是在海洋、陸地、河川、湖泊和沼澤。

他們透過移動眼窩，就能取得不同的視角——當人需要用不同眼光來。

看待世界時，這種能力便具有黃金般的價值。

他們終究有辦法達到目標，因為他們耐力十足。

他們還懂得保持安寧、能夠全然放鬆，既不知何謂繁忙或壓力，也不知過勞或抑鬱。

可見，我們是可以跟烏龜學習一些事情的。因為誰不願意偶爾嘗試一下轉換自己的觀點，或是擺脫焦慮呢？本書披露了烏龜的訣竅，並將其應用在現代生活中，使所有感到過度負荷而渴求安寧、沉靜和自在的人得到幸福。這是一本洋溢著聰明智慧的書。當中還有意趣橫生的故事、既簡單又有效的練習以及難以抗拒的魅力。

《慢一步快樂法則》

作者簡介

史威普（Ronald P. Schweppe） / 史瓦茲（Aljoscha A. Schwarz）

兩人均是國際知名的作家，擅長以輕鬆又有效的方式介紹整合性生活藝術，不少暢銷書均出自他們的手筆。兩位向來善於藉著機智和風趣，把世界各國的精神寶藏，以切合時宜、易懂且實用的方式加以詮釋與應用。史威普，1962年生。是心理師、冥想師及自由撰稿人，也以另類療法專家的身分知名於廣播和電視界。史瓦茲，1961年生，是位應用哲學專家、作曲家及作家。兩人合撰的作品在國內已有兩部譯本，即《家用哲學藥箱》和《你管柏拉圖怎麼想——哲學思考自己來》兩本暢銷書。

《慢一步快樂法則》

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