

<<過好每一天>>

图书基本信息

书名：<<過好每一天>>

13位ISBN编号：9789573265948

10位ISBN编号：957326594X

出版时间：遠流出版公司

作者：鄭石岩 著

页数：232

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：<http://www.tushu007.com>

## <<過好每一天>>

### 內容概要

你幸福嗎？

答案取決於你的情緒智慧。

情緒智慧指的是懂得調理自己的態度和情緒的能力，從待人接物到安身立命，從人際關係到生命意義的領悟與實現，情緒智慧的成熟與否影響我們的身心健康、生活適應力和潛能發展。

選擇多元化的社會充滿自由，卻也使安定感不時受到威脅與挑戰，障礙精神成長的態度和行為橫生，遂成煩惱。

人的煩惱源自貪婪、瞋怒、愚癡、傲慢、疑慮和邪見，執著於這六種知見，神仙也難賜快活藥。

想保持健康情緒，唯有：認真把生活過好：願意去承擔，花功夫經營；腳踏實地的工作，單純愉悅的生活。

把握養心之道：著重在根

<<過好每一天>>

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:<http://www.tushu007.com>