第一图书网, tushu007.com

<<換個想法更好>>

图书基本信息

书名：<<換個想法更好>>

13位ISBN编号：9789573266228

10位ISBN编号：9573266229

出版时间：遠流出版公司

作者：鄭石岩 著

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

内容概要

人的想法會帶動行為，牽引感受和情緒，隨之而來的是對行為結果的解讀。
現代人的挫折容忍力低，導因於想法不正確：固執己見、缺乏彈性思考、阻抗新觀念、看不清事件的本質。
唯有在陷入困境時改變想法，才能突破思考的盲點，看出新希望。
唯識論的佛理，有著特有的治心方法，作者根據「心所法」中的五遍行——意識活動中的觸、作意、受、想、思五個作用——配合諮商的基本技巧，期望建立一套屬於東方文化的唯識派心理學，提供日常修行和轉識成智的基本運用。
本書以幫助讀者重新啟動自己的心力、迎接新的變化為著眼點，其中穿插著真實的諮商個案，值

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