第一图书网, tushu007.com

<<生活減擔，就是享受：減輕心靈負 >

图书基本信息

书名：<<生活減擔，就是享受：減輕心靈負擔，才能享受人生>>

13位ISBN编号：9789867324160

10位ISBN编号：9867324161

出版时间：20050210

出版时间：普天

作者：蘇綺

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

歐洲諺語：「一切都抓住，一切都失去。
」其實，在日常生活，不應該追求一切物質的快樂，應該只追求心靈的快樂，也就是說你必須勇敢地拋掉一些生活上不必要的負擔，才能真正享受屬於自己的美麗人生。
巴爾札克曾說：「追求心靈享受的人，應該是行李越輕越好。
」的確，如果追求過多，並且斤斤計較得失與否，就會讓自己的「心靈行李」越沈重，也就會讓自己舉步維艱，陷入痛苦的深淵。

幸福是一個不斷渴望的過程，從一個目標到另一個目標，達到前者就開闢了通向後者的道路。
如果你能夠瞭解幸福只是一種過程，而不是結果，那麼你就能減輕求幸福的負擔，幸福也就自然會向你報到。

人生在世，超過一半以上的困擾和煩惱，其實都來自於我們自以為生活不可能像自己想像中那樣簡單，因此，才會讓自己陷入自尋煩惱，自作自受的心靈禁錮之中。

作者简介

蘇綺
崇尚新簡樸主義的激勵作家，充滿樂觀開朗的思想，喜歡一切自然而美好的事物，相信從閱讀、旅遊和沉思當中品嚐生命的饗宴，可以讓自己的未來更加美好。
目前專事勵志類書籍創作，編著書籍有《生活簡單就是禪》《生活減擔，就是幸福》《生活減擔，就是享受》……等書。

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