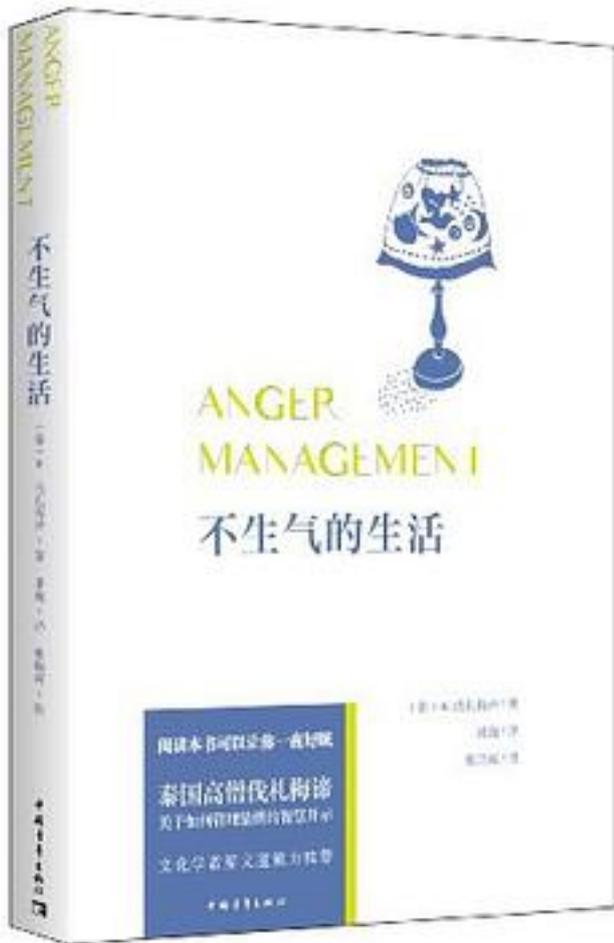


不生气的生活



[不生气的生活_下载链接1](#)

著者:W.伐札梅谛

出版者:中国青年出版社

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787515313863

《不生气的生活》内容简介：每个人都会生气。如何管理好自己的情绪？《不生气的生活》给出了切实可行的方法。全书由泰国高僧、“心灵管理”大师伐札梅谛写给弟子的19封信组成。在信中，他运用浅显亲近的事例，悠扬淡定的语言，循序渐进地跟弟子谈论愤怒的根源和本质，以及当心中生起愤怒情绪时，我们该如何自处、面对和处理，从而有效帮助人们稳定情绪，从愤怒的险境中突围。阅读《不生气的生活》足已让你一夜好眠。《不生气的生活》已被译成英、韩、中文繁体等多种文字，影响广泛。

作者介绍:

目录:

[不生气的生活_下载链接1](#)

标签

灵修

哲理

情绪管理

不生气的生活

控制情绪

梁文道

感悟哲理

冥想

评论

15个DO NOT之书。。。插画美。。。

提出的一些概念讓人驚醒，但全書還是世界觀比較多，方法論鑲嵌其中。經歷過一次冥想，真的讓人心情愉悅。但克制憤怒對我來說還需要深層練習很久。

提供了一些切实可行的方法

可以随手一翻的情绪管理小书，冥想的朋友可以读一遍录下来，冥想的时候听。情绪管理对现代人来说非常重要，生气、愤怒会影响自己的工作和身体，可是有什么好生气的呢？何必用错误惩罚自己。

一本小册子，全书总共6万字。通过19封信笺，描述愤怒的来源、本质及危害，关于愤怒书中也给了一些应对之方。但有一点普通人很做到，就是将愤怒来源看成虚无。作者是泰国修禅僧人，买它目的也是为了读到一些不一样的文字。但感觉经过翻译后，和国内的书差异不大。

头上是天就别怕下雨，生而为人就别怕批评

一本小书，教你如何在生气的时候审视自己，不生气

需要继续修行

方法论~

一位禅师的经验之谈，很有道理不过做起来不那么简单吧...囧
作者最后指出，真正能解决不生气的办法就是“修禅”
可能到时会说是成仙的吧。。囧。。

高僧的著作，值得一读。比较通俗的著作。

并不是为了文字去看的…几乎不看这类书 然而

-
- 1、生气的时候想一想自己配不配 嗯 我不配（然后我还是会继续不高兴）
 - 2、人的32个部分拼装论还蛮有趣的
 - 3、就很喜欢这个标题鸭——不生气的生活（要是被翻译成管理愤怒？我可能不会借这本书）

[不生气的生活_下载链接1](#)

书评

这本书很薄，总共6万字，可以一口气很快的读完。全书以伐札梅谛写给弟子的19封信笺组成，分别介绍了愤怒的危害，愤怒来临时的应对方法，以及更高一层的将愤怒来源看成虚无。最后一层的我们常人很难参透，更难于做到，对于我来说可以忽略。下面纪录一些平常生活中，我们会可能会...

[不生气的生活_下载链接1](#)