

# 慢一步快樂法則



[慢一步快樂法則\\_下载链接1](#)

著者:艾柳薩．史瓦茲 Schwegel

出版者:久周出版文化事業有限公司

出版时间:2008.4.30

装帧:軟精裝

isbn:9789866852299

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。

作者介绍:

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。

目录:

[慢一步快樂法則\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[慢一步快樂法則\\_下载链接1](#)

书评

-----  
慢一步快樂法則\_下载链接1\_