

人生幸福練習題1000



[人生幸福練習題1000_下载链接1_](#)

著者:Alyss Thomas

出版者:臉譜出版社

出版时间:2008/08/19

装帧:平装

isbn:9789866739712

「……耐心應對心中未解的難題，學著欣賞問題本身；就好像它們是一間間鎖住的房間，或是一本本用冷僻外語寫成的書。不要時時刻刻追索答案，因為除非你好好活過了，你就不會有答案。重點是活在當下，與生命的困惑共處；有一天，也許你就會漸漸地、不知不覺地得到答案。」

——《給青年詩人的信》，賴內．馬利亞．里爾克（Rainer Maria Rilke），1934

你做過全身健康檢查，但你做過全「心」健康檢查嗎？你做過這種測驗、那種問卷，但你做過「人生最重要的1000道習題」嗎？

了解、探索自己，對抗、認同自己，進而戰勝、超越自己，這就是本書的樂趣與挑戰：提供你想法與工具，用以打開你個人態度、行為、情感、想法與信仰的黑盒子。你可以選擇你想要保持、改變或丟棄的部分；你可以依照自己的步伐，挑戰自己的成長、改變、發展；你能獲得保證、信心，並且強化自尊；書裡有明確易用的豐富資訊，等著你來運用。

不論是什麼事情發生時，只要翻開本書，都能隨時幫助你善用自己的生命。從價值觀到時間與壓力管理，從苦與樂到感情與溝通，所有章節都附有本書最重要的獨特配方〈我的人生習題〉。

本書是一生的習題，想一次就解決所有問題既是奢望也不必要。先從自己最關心的、最容易調整的部分做起，然後「學而時習之」，一步一腳印，你就會長出一對叫做希望與價值的翅膀，飛向美好的未來。

作者介绍:

目录:

[人生幸福練習題1000_下载链接1_](#)

标签

评论

[人生幸福練習題1000_下载链接1_](#)

书评

[人生幸福練習題1000_下载链接1_](#)