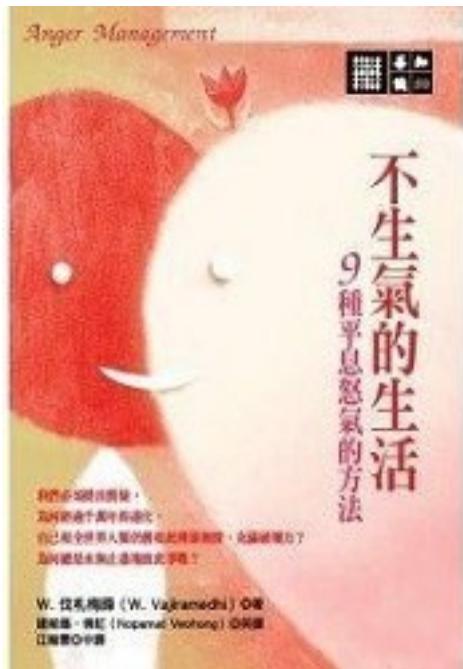


不生氣的生活



[不生氣的生活 下載链接1](#)

著者:金剛塔

出版者:橡樹林文化

出版时间:2008-8-12

装帧:平装

isbn:9789867884855

我們必須提出質疑，
為何經過千萬年的進化，
我們自己和全世界人類仍舊如此殘暴無情、充滿破壞力？
為何總是永無止盡地彼此爭戰？
一本溫和親切，教我們遠離憤怒的絕佳著作

教你管理「自我」的秘訣，做個高EQ的人

每個人心中都潛藏著一顆憤怒的種子，生氣、情緒失控、甚至對人怒目相向的戲碼，每天都在我們的生活中上演。通常在生過氣之後，心中總會充滿著懊悔和失落，卻總是遍尋不著對治憤怒的方法，來處理這個令人困擾的情緒障礙。

本書作者是一位泰國年輕的佛教暢銷書作家，他以書信的方式，跟弟子談論憤怒的根源和本質，以及當心中生起憤怒的情緒時，我們該如何自處、面對和處理。他運用淺顯親近的事例，循序漸近地教導我們，當憤怒來襲時，只要採用書中的建議，就可以穩定情緒，讓自己從憤怒的險難中解脫，看清楚憤怒的真面目，進而洞見憤怒帶給自己和周遭人的影響。

作者介紹:

金剛塔（伐札梅諦，W. Vajramedhi）

本名為普拉·瑪哈·伍迪加納·伐札梅諦（Phra Maha Wudhijaya Vajiramedhi），金剛塔為筆名，生於泰國清萊。童年時期便跟著篤信佛教的母親前往各個寺廟祈福拜佛，這些經歷啟發他開始積極研讀佛法教義與開示。

國小六年級，當大部分孩子都在接受世俗教育之際，他卻請求母親准許他入寺領受沙彌戒，隨後便精進地學習佛法，在嚴謹的戒律下完成學習。二十一歲時，他在家鄉的寺廟中領受了具足比丘戒，並於曼谷的Wat Benchamabopitr Dusitvanaram寺常駐，繼續研究巴利文經典並圓滿泰國僧人最高的九級研習課程。

通世教育方面則完成了蘇寇泰·塔瑪泰拉空中大學成人教育的社會教育學士學位，也獲得靜覺僧伽大學的碩士學位；目前為靜覺僧伽大學以及曼谷農業大學的客座講師，亦於多所大專院校擔任佛法研究的客座講師。作者本身非但是著名的佛教學者、思想家及作家，亦於過去十年間不間斷地練習禪修。

已出版的著作多達二十本，其中最為人所知的是《智慧之語》（Words of Wisdom）、《不生氣的生活》（Anger Management）、《成功之鑰》（Recipes of Success）等等。

目錄: 【英文版編序】每個人都會生氣

作者序

- 1.氣憤的根源
- 2.憤怒急救站
- 3.憤怒到底是什麼？
- 4.你的怒氣如岩石、沙還是水？
- 5.管理憤怒的藝術
- 6.克服憤怒是最大的勝利
- 7.小心別落入憤怒的圈套
- 8.他真的有這麼壞嗎？
- 9.逆轉乾坤，使頑石成花
- 10.別擁抱敵人的刀鋒
- 11.種瓜得瓜
- 12.頭上是天就別怕下雨，生而為人就別怕批評
- 13.「標籤」分隔了你我
- 14.少了我，世界照樣運轉
- 15.慈愛能治癒世界
- 16.超越國界的友誼

- 17.佈施的奇蹟
- 18.解析怒氣根源，看到「不真實存在」
- 19.以禪修根除憤怒
- • • • • (收起)

[不生氣的生活](#) [下载链接1](#)

标签

佛教

泰国

心理学

心理

心灵

心是大地~还未达到~

開卷八分鐘

控制情绪

评论

[不生氣的生活](#) [下载链接1](#)

书评

每個人心中都潛藏著一顆憤怒的種子，生氣、情緒失控、甚至對人怒目相向的戲碼，每天都在我們的生活中上演。

看到第一段话就被吸引,所以也就一直往下文所阅,部分语言文字很精彩，含有一点儿小幽默，至少让读者读起来不显得枯燥无味，也值得推荐~

[不生氣的生活](#) [下载链接1](#)