

<<走出悲傷的33堂課>>

图书基本信息

书名：<<走出悲傷的33堂課>>

13位ISBN编号：9789866029141

10位ISBN编号：986602914X

出版时间：2012-3-1

出版时间：朱雀文化

作者：小池龍之介

页数：160

译者：徐曉珮

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>

<<走出悲傷的33堂課>>

內容概要

不想再接收負面新聞了 這是本讓你學會脫離不愉快、悲傷情緒的書。

承襲作者一針見血又不失溫暖的評論風格， 讓人不受逼迫慢慢改變自己，安穩內心，得到幸福。

創傷治療，日本超人氣僧侶小池龍之介最具療愈性著作 雄霸日本亞馬遜網路書店暢銷書排行榜 日本人氣和尚 - - 《超脫煩惱的練習》、《不思考的練習》作者小池龍之介， 在日本遭逢3.11大地震大創傷後，為讀者寫下的，拯救脆弱心靈、尋找真正幸福的書！

當我們感到痛苦，是真的遭受到不快的經驗嗎？

當我們感到幸福，是真實體驗到幸福嗎？

心裡的感受究竟是現實？

還是幻覺？

真正的幸福，是從資訊快感的刺激中徹底解放，使內心獲得安穩。

關於創傷的療癒，小池龍之介在這本書教讀者由以下三個方向省思： 1. 真正的幸福究竟是什麼？

到目前為止，大家所認為的「幸福」，其實都不是真實的，只是腦中運作而產生的幻覺。應該學習如何將現有的價值觀轉換成真正的幸福，也就是「安穩內心」。

2. 如何將善意發揚光大，行善和偽善的差別？

將自己對他人自然萌生的善意發揚光大，培育出慈悲心，進而幫助別人。

3. 安穩內心、走出困境的方法 對於在3.11災難之後，內心仍烙印著創傷所產生的悲傷、不安、憤怒而導致精神苦痛的人，希望能提供他們安穩內心、走出困境的方法。

不論是自己、家人朋友，或認識的人承受到災害，甚至是沒有直接受到影響的人，作者都希望能夠藉由這本書讓大家，重新檢視自己的內在，學習改變，讓內心獲得真正的安穩與寧靜，得到真正平和的幸福。

<<走出悲傷的33堂課>>

作者簡介

小池龍之介 1978年生於日本山口縣。
東京大學教養學院畢業。

2003年開設「家出空間」網站，並推出寺廟與咖啡館兼具的「iede cafe」（於2007年暫停營業）。
目前除進行自身修行外，並在月讀寺、新宿朝日文化中心等處，對一般大眾進行坐禪指導、演講等活動。

著有自己繪製四格漫畫並解說佛法精義的《超脫煩惱的練習》（朱雀文化出版）、《不思考的練習》、《不為難自己的練習》等書。

有空請到家出空間網站（iede.cc/）逛逛吧！

徐曉珮 1974年生，政大英語系、台大外文所畢，輔大譯研所肄。
工作語言為中英日，熱愛英美文學與日本動漫藝能。

現為正職全年日夜無休的小孩奴隸，兼職半休眠自由譯者。
譯有《LIFE家庭味》、《京都文具小旅行》等書。

<<走出悲傷的33堂課>>

書籍目錄

前言第一章 創傷vs. 二度傷害「受災」=「悲慘」嗎？

既然已經發生了，就不要讓內心受到二度傷害「自我約束」還是有值得褒獎之處分辨「現實」與「非現實」的習慣從佛法的角度看由「現實」進入「非現實」的過程化解「自我洗腦」第二章 行善vs. 偽善募款、捐獻和義工活動是偽善嗎？

有能力和沒有能力「同情他人」的時刻能夠同情陌生人，卻無法同情親近的人「同情心」本來就不是純粹的東西我們的同情心或多或少都是「假的」連結同情心與「慈悲心」延展同情心的方法透過「慈悲的冥想」，連結真正的慈悲第三章 幸福vs. 快感快感等於幸福的想法獲得「快感」的歷史過多的「快感」反而會增加匱乏？

過去的日本人較少罹患精神疾病？

過去只有特權階級的人才會產生心病？

資訊化社會的意義社群網站的毒品特性過度滿足的不幸符號化的「自我」，正是呼喚最大快感的商品！

從符號的虛擬邁向身體的現實自我約束後的價值觀改變從根本修正追求最大快感的原理死亡的意識喚起生存的覺醒不要忘記現在的「覺醒」分泌安定和覺醒的腦中物質「集中」就能安定安定和覺醒的腦中物質原本的幸福生活方式為了日本的未來後記

<<走出悲傷的33堂課>>

媒体关注与评论

謝謝出版了這本書！

「對每天都被負面新聞和報紙標題、聳動言論攻擊的現代人來說，這是本讓你學會脫離不愉快、悲傷情緒的書。

承襲作者一針見血又不失溫暖的評論風格，讓人不受逼迫慢慢改變自己，安穩內心，得到幸福。

」 - - 讀者 / tako 希望這本書能夠讓更多的讀者看到 「對於受到3.11地震困擾的人，這本書提供了『遠離負面情緒、不受悲傷事件影響』的思考方法。

現代人藉由媒體輕鬆獲得更多即時資訊的同時，容易產生精神不安、煩躁、生氣種種負面情緒，閱讀完這本書，才瞭解應該如何自保，

<<走出悲傷的33堂課>>

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>