

<<與改變對話>>

图书基本信息

书名：<<與改變對話>>

13位ISBN编号：9789866285431

10位ISBN编号：986628543X

出版时间：2010.04.06

出版时间：商周出版

作者：Neale Donald Walsch

页数：318

译者：林宏濤

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>

<<與改變對話>>

前言

推薦序一 改變後的風景精彩而令人期待 余秀芷 大多數的人害怕改變，尤其要打破原本既有的習慣，而大多數人的害怕來自於改變後的未來、未知。

有些改變你可以選擇要或不要，但有的改變並不是自己能去掌控的，例如意外。意外的發生總是讓人感覺十分無力，因為那是種無法去減緩或控制的強迫式改變，你必須要在最短的時間內被迫接受，但大多只有身體接受了，心卻是一直處在抗拒改變的狀態。

在癱瘓的前幾個月中，我發現身體已經適應了下半身無法行動的狀態：雙腳無法移動，因此手臂開始強壯有力；失去知覺，所以身體會出現不自主的反射抽動來告知你痛。

只是身體雖然準備好了，但在心沒有做好準備的狀況下，什麼事情都是不順利的，這世界一切的風景都是醜陋的，只因為我的內在並無法接受下肢癱瘓的重大改變。

我一直相信內在的心智是可以掌控一切的，無論身體是什麼狀況，內在的思考就能讓所有的改變成為生活的動力。

曾經有段時間我怒視生活中的一切，同時也自怨自艾所處的癱瘓狀況，身體非但沒有因此而有所進展，情緒更是一觸即發的緊繃，我憤怒、悲傷、痛苦、無助，每天總被負面的情緒壓得喘不過氣來，直到內在的自己想衝出這團灰暗，才開始將所有的情緒都賦與他存在的意義，先去釐清為了什麼感到憤怒，為什麼會悲傷，當清楚了情緒的來由，悲傷不再是悲傷，而憤怒也可以是生活中的動力，每個情緒的存在因此改變成為重要的行動力。

改變了情緒對於自己的意義，我更加珍惜愛護自己，也更加把握這只有一回的生命時間。

既然未來總是被我想的那樣複雜與可怕，那不如就專注於當下的自己吧！

做好此時該做的事情，處理好此時該有的情緒，每個當下無論是喜是悲都能細細地去享受其中，而當下的每個時刻也正堆砌著未來的我。

改變所帶來的，未必是不好的未來，改變的當下或許是難熬的，但改變後的風景絕對是精彩而令人期待的。

過去的自己常認為許多事情對於癱瘓的我來說是不可能達成的，但是在經歷身體與思考的改變後，對於事情的看法變成：「不去做，永遠不知道可不可能。」

因此我開始期待改變所帶來的一切，我去嘗試了曾經認為不可能的飛行傘。

無法行動的雙腳，怎麼助跑？

怎麼降落？

想了數百回不如親身去體驗，即使雙腳無法奔跑，但這一路上有許多的朋友擔任我的雙腳，幫著我奔跑、幫著我降落，無法行動的雙腳卻讓我飛行了好多回，我感謝這段前間曾經擔任我雙腳的人，也感謝自己勇敢、樂於改變。

生命中的改變讓我心靈提升，讓我視野寬廣，改變也讓身邊的朋友跟著我成長，即使身體還是有所不便，但內心真實地感謝這意外的改變所帶給我的一切。

在這本書裡應證了許多改變所帶來的奇妙之處，許多例子一再讓我想起過去的自己，十分受用也十分真實，推薦給大家。

本文作者為作家兼電台主持人 推薦序二 改變是學習的完成式 吳祥輝 改變，有人當成樂事，有人視為畏途，更多的人只是因為不得不。

其實，改變是人生唯一的元素。

喜歡改變的人，無形中掌握生命的真正本質。

這本書幾乎都在談「改變」。

不信神的人恐怕要先「與改變對話」，才能「與神對話」。

這本書對信神或不信神，可能信或打死也不信的人，都一體適用。

這正是一種「改變」。

不喜歡改變的人最擅長抱怨。

看電視新聞很生氣？

看報紙更生氣？

<<與改變對話>>

台北房價貴？

一輩子買不起房子？

嚇得連上班都沒勁，邊領薪水邊抱怨。

連領薪水的美事都還要抱怨，真的是非「與改變對話」不行。

改變很簡單。

一通電話，有線電視公司就來剪線，每個月省六百元。

報紙停訂，兩相加總，一年省約一萬元，落得清靜。

如果怕故態復萌，每年捐一萬元給家扶中心。

預算已經他用，後患永絕。

雪隧那頭的頭城鎮，每坪六萬元還可以找很多。

除了週末和假日，平常天單程只要三十到四十分鐘。

有客運可以坐。

六千元新台幣可以租到四房兩廳。

算數很容易，難在生活方式的改變。

晚上十點睡覺，早上六點起床。

下班不應酬，上班不遲到。

住在山的那一邊，人生不美妙？

當然不美妙。

不喜歡改變的人的第二專長是找理由。

住那麼遠上班不方便？

神經病。

晚半個小時回到家，真有差那麼遠？

小孩子要上明星學區怎麼辦？

神經病。

明星學校的老師就比較會教？

沒看報紙電視聊八卦時插不上嘴？

神經病。

不會光聽不說？

改變就是這樣氣人。

什麼叫改變？

為什麼要改變？

用最通俗的話來說，就是「從不快樂變成快樂」。

為甚麼不快樂？

「不快樂的人是因為關心自己太多。

」這是畢嘉士醫生說的。

他是我所認識的人當中最快樂的。

八十五高齡，行動挺拔如四、五十歲，他的快樂不言可喻。

他為台灣人奉獻一生，看著他和過去病人的互動，就是一種無比的享受和感動。

一位現任國立大學中文系系主任的當年病患說：「我在畢醫師身上遇見上帝。

」一語道盡病友們對畢醫師的感激和崇敬。

畢醫師卻跟病友不斷道謝。

他沒把話說俗了。

他只說感謝。

是的，他感謝這些當年被認為無藥可救或被放棄或遺棄的小兒麻痺患者。

這些人成就他行善的一生。

沒這些不幸的人讓他撿拾，他沒有這麼棒的人生。

許多人愈想改變卻愈不快樂。

<<與改變對話>>

正是犯了本質性的錯誤。

需要的不多，想要的太多。

明明只是牙痛，把牙痛治好就該快樂了，卻希望醫生能順便替他整形塑身美容。

快樂，從關心別人開始。

因為，快樂絕對是別人給我們的。

如果，您同意「快樂絕對是別人所賜」、「關心別人是改變的開始」，那麼讓我們開始來「與改變對話」。

《與改變對話》書中最令我回味的故事發生在美國：隆納被控在一九八四年強暴珍妮佛。

因為她指證歷歷，他坐牢十一年之久。

後來，DNA成為犯罪偵查的顯學，新的DNA證據證明強暴犯另有其人。

一九九五年，隆納獲得平反，黃金歲月卻早已在監獄裡消失無蹤，一去不回頭。

隆納獲釋後第一次見到珍妮佛時，她淚流滿面地說：「我即使以此生的每個小時、每一分一秒對您說我很抱歉，都不足以訴說我的感受。

我很抱歉。

」 「我原諒您。

」隆納伸出手，輕聲地說：「我不要妳老是回頭看，我只要我們都能快樂向前走。

」 害怕改變的人恐怕很難相信這個故事是真的。

至少也會認為一般人很難做到。

然而，喜歡改變的人可能並不會懷疑這種平凡人性中的真實。

情節的張力其實僅僅是兩個改變的人面對事實的喜相逢。

平凡無奇，絕頂深刻，扣人心弦，動人肺腑。

《與改變對話》不高唱「神跡」或「恩典」。

她闡揚「神性其實就在人性之中」。

書中有個趣味的小情節：講師要用實例讓一位學員了解，「唯一的恐懼是恐懼本身。

」他們雙方言明並確認要試試這個方法。

「妳不會生我的氣？」

無論發生甚麼事，只要我不傷害妳。

」講師做最後的確認。

「不，我不會對你發脾氣。

不會比現在更生氣。

（哄堂大笑）」 接著，講師對著她大吼，愈走愈近。

她嚇哭了。

書中仔細描述接下來的對話。

簡要地說，學員認為講師嚇到她了。

講師則認為「是妳自己嚇自己」。

這例子真精彩，因為這類自己嚇自己的例子，我在台灣看了半輩子。

上述的看電視生氣、看報紙火大、領薪水不快樂，就都屬於「諸如此類」。

改變聽起來天翻地覆。

事實上改變和學習不只是同義字，改變更是學習的完成式。

為了追求經濟和心靈上的最佳平衡。

如果可以選擇「與狗對話」、「與貓對話」，為甚麼不能選擇「與神對話」、「與改變對話」？

您會有甚麼風險？

甚麼損失？

本文作者為知名作家 推薦序三 人生唯一的不變，就是改變！

陳雅琳 四歲的時候，年輕帥氣的父親生病腦中風半身不遂、失去了工作，我的原生家庭頓時失去經濟依靠，媽媽肩負起照顧一個重病丈夫與四個小孩的責任，只好到成衣工廠踩裁縫機賺錢養家，全家擠在一個租來的十坪大房子，地上只有一張床墊是給父親躺的，有的時候爸爸又得住在台南醫

<<與改變對話>>

院裡，媽媽像蠟燭兩頭燒似的，到處奔波，就只是為了讓家人能夠生存下去。在這樣的經濟困頓下，我自然沒辦法上幼稚園，每天自己一個人關在家裡，也不知道怎麼過的，等到三個哥哥放學回來，他們會拿校帽當布偶、拿毯子當戲台，熱鬧地演布袋戲給我看；孤寂了一天，終於等到一點快樂時光，我已經很滿足了。

過了三年，爸爸撒手人寰，我們成了單親家庭的孩子，大哥適逢高中聯考，成績不錯的他不忍母親操勞難過至身心靈負荷不住，決定犧牲自己的升學夢，瞞著母親沒去高中報到。就這樣，他開始當布行學徒賺取微薄的金錢供養弟妹讀書，也幫媽媽分擔家計。而我這位從小無所求的么妹呢？

拜國民教育之賜，小一時終於離開家庭去讀書，而不像其他孩子會有家長帶著到學校去就讀，我孤零零且獨立地去找教室，安靜地看待這個新鮮的人世間…… 回憶我的求學過程，還好成績一直是屬於高成就的孩子，一路上老師和同學給的關愛很多，再加上老天給的一些天賦，使得我拿筆就能畫畫、書法、作文等等，參加演講等各類比賽，得獎無數，雖然經常礙於權勢上的弱勢，很多獎項會被有錢人家的子弟A走，但我不覺得難過，因為我清楚知道自己擁有多少的實質面；我也不會告訴媽媽，因為告訴她也改變不了什麼，只會讓弱勢的她更難過而已。

我靠著三份獎學金念完國中（有時還倒賺），畢業考上台南女中沒念，反倒是去念更難考的台南師專。

我想，等人生經濟獨立之後，再去讀自己想讀的，後來才會一邊教書、一邊把大眾傳播系和新聞研究所念完，直到現在攻讀博士班。

念了公費的台南師專，畢業後當然得服務教小學，這段期間我帶領無數學生參加各項學藝競賽，也和天真無邪的孩子培養出一生的情誼；直到念新聞碩士班時，不用賠錢的服務期限滿了，我跑去考報社記者，考上了，秉持著想當一個為民喉舌、深度了解社會脈動的新聞人理念，毅然決然的，我拿著辭職書去向校長「告辭」。

這位笑容可掬的小學校長嚇了一大跳，他說他這輩子還沒遇過誰要把老師這個鐵飯碗給捨棄的，他還告訴我，老師工作很穩定、寒暑假照領薪水、有退休金之類的，很多人都還在校外排隊等著當代課呢，妳怎麼要辭職呢？

校長一再闡述的傳統觀念我都懂，甚至，那個時候的追求者就是希望娶一個女老師回家相夫教子，但我沒有想太多，只覺得有滿腹理想要追求與實現。

於是，慈祥的校長說，「妳還年輕，想出去闖一闖，可以理解，那給妳兩年留職停薪的時間，如果闖累了，就回來吧！

」我真的非常感謝校長為我保留了後路，否則我就是那種一路往前衝的個性。

不過，兩年後，我正式回去辭職了，因為我覺得，我更熱愛新聞工作。

從小學老師變成新聞記者，這算是很大的轉變了，當然，那位想要娶女老師回家相夫教子的男性也漸漸在我生命中消失身影。

接下來的日子，我賣命的上山下海，就是想扮演一個優秀記者的角色。

還記得當菜鳥記者的第一週，我就鏗而不捨地跑到權威的頭版獨家消息，立刻獲得同業不同的眼光，視妳為可敬的對手；每天，我是最後一個離開辦公室的，總是把新聞線上的大小事務聯絡完畢，也思考可以發展的議題與方向，後來我的升遷很快，直到台灣電視媒體終於開放，我被挖角到TVBS，使命是要成立台灣第一個新聞頻道。

基於這項工作更可以讓我發揮影像視聽寫作的專長，我答應了，沒想到驚動報社董事長親自出來留人，說已經計畫把我培植成報社非常權威的首席政治記者，問我是否可留人？

我真的感謝他，一位台灣本土財團鉅富的大老闆，會為一位小記者而循循善誘，讓我由衷佩服與感動，在無盡感激知遇之恩獲得諒解後，我跳槽到更具挑戰性的電視新聞圈，畢竟，那終於可以顛覆老三台所長期寡斷的新聞文化，發揮更大的影響力了。

其實，新聞這個工作，每天面對的，就是改變！

因為「突發」才是新聞，例行公事就成了索然無味的菜。

而且，在主播台上，你會面臨到各種突發狀況，例如要開播了，但從頭條到第十條新聞的帶子都還沒到，妳要怎麼播？

<<與改變對話>>

例如，播新聞播到一半大地震來了，連佈景都掉下來打到妳的頭，妳還要故作鎮定地繼續講現場，還是去逃生？

九一一恐怖攻擊事件，飛機撞摩天大樓突然在你播報新聞的時候發生，你怎麼去解釋這一切？

但這一切工作內容的變化，都只是一種專業素養的發揮而已，本書要講的，就是人生的一些重大變化。

在電視職場上第十二年，我被挖角到另一家電視台當總編輯，朋友常笑我說，我這個超級穩定的金牛座女生要換工作真是難啊。

沒錯，教書生涯六年就教一間學校、報社三年就待過一間、電視台十七年至今兩家，穩定性極高，但每每一次的轉變，都讓我人生有更多的收穫，因為，你領略的層面一定有所不同。

想想，年輕時的轉變，充滿勇氣，年長一點時的轉變，有時卻也多所恐懼，因為那是對未來的不確定性，此乃人之常情；尤其，生命中的巨變不只在工作上，在感情婚姻上，我也曾經遭遇極大的挫折，脆弱到難以承受；在家庭上，從小就遭遇喪父的生離死別，長大又再遇到一切化為烏有的經濟磨難，人生，似乎就是一場挑戰與冒險，它會有太多東西一直在改變，這是我們必須面對的生命課題。

每次，面臨改變的時刻，我會想想母親這一生的磨難，傳統女性的她，都活出這麼堅毅的一生了，我們還有什麼不能面對的？

因為改變，我們會失去現在知道的一些東西，但，相對的，我們也可能會獲得不可知的更多東西。

重點是，改變來的時候，我們如何和它理性地對話與相處，創造出人生下一個更高的境界！

這是本書的精髓所在，值得您細細品味…… 本文作者為三立新聞總編輯暨主播

<<與改變對話>>

內容概要

你剛丟掉工作，未來茫然無著落？

你的健康出狀況，生活跟著脫了序？

摯愛的親友突然離去，你頓覺孤單無依？

面對這些人生的重大變化，都會帶來悲傷和消極，讓我們懷疑自己能做什麼，或偏執地想結束生命。如果你的生活正要崩潰瓦解，如果你身處不幸，如果遭遇上任何災難，你在本書所找到的東西將可以救你一命。

本書是一場關於「改變」的對話，如果你急思改變自己，如果你正經歷變化，無論如何，本書都將幫助你尋得改變的方法與動力，並教你在變動中，如何保持內心的平靜。

尼爾·唐納·沃許延續其獨特的寫作風格，提出「可以改變一切的九個改變」，教你如何應付生命中到處存在的變化，並提供療癒和生活上的實用方法。

接納這「九個改變」，你將可以在生命裡做出更多的改變。

切記，每一次的變化都是一次改變的契機，要抓緊每個變化時刻，將它逆轉成為一個好的機會。

【本書重點】「可以改變一切的九個改變」：1. 改變你的決定，不要「自己一個人去面對」。

2. 改變你對情緒的選擇。

3. 改變你對思想的選擇。

4. 改變你對真理的選擇。

5. 改變你對於變化本身的想法。

6. 改變你對為什麼會發生變化的想法。

7. 改變你對於未來的改變的想法。

8. 改變你對於生命的想法。

9. 改變你的本性。

<<與改變對話>>

作者簡介

尼爾·唐納·沃許 Neale Donald Walsch 非營利組織「與神對話基金會」創始者，並建立「人道團隊」，致力催生一種展新的靈性形式。

一九九二年，在他人生最低潮期時，某天因寫了一封憤怒的信給神，沒想到這封信竟得到了回答，也因此產生了一本驚世之作《與神對話》。

此套書暢銷全球1500萬冊，被譯成三十七國語文。

從第一本書《與神對話》發行以來，他就展開全球的旅行，為世界各地帶來具啟發性又振奮人心的《與神對話》訊息。

目前與妻子南茜住在美國的奧勒岡。

作品包括：《與神對話 I》(Conversations with God, 1996)、《與神對話 》(1997)、《與神對話 》(1998)、《與神為友》(Friendship with God, 1999)、《與神對話問答錄》(Questions and Answers on Conversations With God, 1999)、《創造豐足》(Neale Donald Walsch on Abundance & Right Livelihood, 1999)、《體驗全相》(Neale Donald Walsch on Holistic Living, 1999)、《分享關係》(Neale Donald Walsch on Relationships, 1999)、《荷光者》(Bringers of the Light, 2000)、《與神合一》(Communion With God, 2000)、《再創造自己》(Recreating Your Self, 2000)、《與神對話青春版》(Conversations With God for Teens, 2001)、《新啟示錄》(The New Revelations, 2002)、《明日之神》(Tomorrow's God, 2004)、《小靈魂與太陽》(The Little Soul And The Earth, 2005)、《生命的空白頁》(What God Wants, 2005)、《比神更快樂》(Happier than God, 2008)等書。

譯者簡介 林宏濤 台灣大學哲學系碩士，德國弗來堡大學博士研究。

譯著有：《啟蒙的辯證》、《菁英的反叛》、《詮釋之衝突》、《體會死亡》、《美學理論》、《法學導論》、《愛在流行》、《隱藏之泉》、《神在人間》、《眾生的導師：佛陀》、《南十字星風箏線》、《神話學辭典》等作品。

<<與改變對話>>

章節摘錄

一場重要的對話 如果你正在和你生命裡的變化搏鬥，我們將要開始的這場對話會指引你一條幽徑，讓你找到奧援與平和。

我要你坐下，是要你找個好地方傾聽這一切，並且真的聽進去。

我將要和你分享的，不是你可以在「匆忙間」撿拾的東西，也不是隨處囫圇吞棗讀到的片段。

這是一本你會想要坐下來好好讀的書。

我也要你坐著聽我講。

好啦，無論你坐著或站著，不管你準備好了沒有，聽好了： 生命裡的各種變化是不會停歇的。

如果你想再撐一會兒，看看事情是否會塵埃落定，那麼你可能會大吃一驚。

天底下沒有「塵埃落定」這回事。

無論是在這個地球上，或是你活到現在的生命裡，萬物總是不停變動。

其實……沒錯，我甚至可以跟你說……永遠在變動。

變化是**本質的東西**，你不可能改變這一點。

能改變的是你面對變化的方式，以及你因為變化而改變的方式。

這就是這本書所要說的。

我們要談的是如何面對重大的變化，而不只是小變化。

我說的是因為諸如崩潰、不幸和災難而產生的變化。

因此，如果你的生活正要崩潰瓦解，如果你身處不幸，如果發生了大災難，你在這裡所找到的東西將可以救你一命。

我是指情緒上。

但是你知道嗎？

或許也會真的救了你的命。

我要給你「可以改變一切的九個改變」。

這張小清單會改變在你的世界裡出現的所有事物。

除非你不想看。

選擇在你手裡。

不過那是你至少會要讀一讀的單子。

你至少會想要知道那是什麼東西。

我希望你可以盡快做這「九個改變」。

不只是因為你在生命裡經歷（我們每個人都在經歷）的變化不會停止，也因為變化的腳步只會加快。

幾年前，有人說，我的曾祖父那一代可能一輩子都不會看到任何嚴重挑戰他的世界觀的東西，因為他聽到的事情很少會改變他對世事的認知。

我的祖父有不同的體驗。

他可以活個三、四十年，而沒有什麼新的資訊被揭露，橫阻在他的世界觀前面。

在他一生中，或許只聽過六、七個這類的重大事件或發展。

在我父親的年代裡，變化的時機降到十五、二十年一回。

它撼動了我父親對於生命及其開展以及萬物的真理的看法。

遲早會有一件事瓦解他的整個心態結構，讓他得改變他的想法和概念。

在我一生當中，那個時間縮短到只有五到八年。

至於我的孩子們那一輩，變化的時間又會縮短到兩年左右，或許更短。

而他們的孩子們，可能只有三、四十個**星期**。

這不是誇大其詞。

你可以看看潮流。

社會科學家說，改變的速率呈指數成長。

在我的曾孫的年代裡，變化的時間週期將會以天數計算。

然後呢，或許只有幾個小時的光景。

<<與改變對話>>

其實，我們一直如此，也總是已經如此。
因為在現實裡，沒有任何事物是維持不變的，即使在剎那間亦然。
萬物流轉，如果我們將變化定義為形狀的改變，我們可以看到變化其實是萬物的自然法則。
如是，我們自始即生活在變化的漩渦裡。

不同的是，我們需要多久的時間才會察覺到變化一直在發生。
我們在幾秒內就能和全球各地的人交談任何事情，這就改變了我們對於改變的體驗。
我們的通訊速度正在趕上我們的變化速度。
這個情況本身也助長了改變的速率。

現在，我們的語言和辭句一夕數變，我們的習慣和風格每季都不同，我們的認知、理解，甚至最深層的信念，在每個世代裡頭就改弦易轍。

正因為在我們周圍和內心裡的變化太快，我們現在需要的是一本指南，一本「操作手冊」，讓人類面對劇變的生活世界。

因此，這本書不只是談論人們如何經歷生活裡的變化的軼事或「真人真事」，也不是走馬看花地處理需要深刻探討的東西。

在書裡頭可以窺見別人的（以及我的）經驗，因為那可能有點價值，對於變化的心智和靈性基礎，它也提出必要的解釋，尤其是告訴我們如何利用心智和靈性的工具去改變變化改變你的方式。

(待續)

<<與改變對話>>

媒體關注與評論

書田醫院暨中山醫院神經精神科醫師 江漢光 作家兼電台主持人 余秀芷 知名作家
吳祥輝 東吳大學英文學系教授 林建隆 社會評論家 南方朔 三立電視台總編輯
暨主播 陳雅琳 知名作家 彭蕙仙 推薦 作者教導並帶領我們面對和接受改變，並
由其中尋找新的契機和能量，閱畢頓感全然吻合個人多年的學識知能和人生經驗，讀者若有心瀏覽，
料將為之動容。

——書田醫院暨中山醫院神經精神科醫師 江漢光 生命中的改變讓我心靈提升，讓我視
野寬廣，改變也讓身邊的朋友跟著我成長，即使身體還是有所不便，但內心真實地感謝這意外的改變
所帶給我的一切。

在這本書裡應證了許多改變所帶來的奇妙之處，許多例子一再讓我想起過去的自己，十分受用也十分
真實，推薦給大家。

——作家兼電台主持人 余秀芷 改變，有人當成樂事，有人視為畏途，更多的人只是因
為不得不。

其實，改變是人生唯一的元素。

喜歡改變的人，無形中掌握生命的真正本質.....改變聽起來天翻地覆。

事實上改變和學習不只是同義字，改變更是學習的完成式。

——作者為知名作家 吳祥輝 人在失意時，都會想要「改變」自己。

但向上提昇的「改變」談何容易？

這本書具體提供實際可行的方法，告訴我們如何運用「改變」先治癒失敗的傷痛，再進而將失敗打敗
。

值得一讀！

——東吳大學英文學系教授 林建隆 因為改變，我們會失去現在知道的一些東西，但，
相對的，我們也可能會獲得不可知的更多東西。

重點是，改變來的時候，我們如何和它理性地對話與相處，創造出人生下一個更高的境界！

這是本書的精髓所在，值得您細細品味..... ——三立新聞總編輯暨主播 陳雅琳

<<與改變對話>>

編輯推薦

本書特色 延續作者親切簡潔的寫作風格，告訴讀者如何應付生命中隨時可能遇上的失敗和改變，並提供療愈和應用的實用技能。

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>