

<<自在>>

图书基本信息

书名：<<自在>>

13位ISBN编号：9787208096585

10位ISBN编号：7208096589

出版时间：2011-1

出版时间：上海人民出版社

作者：惠宽法师

页数：88

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>

## <<自在>>

### 内容概要

《自在》以慧宽法师亲身的经验与实例贯串，没有太多严肃教条，而是以分享的心情共同探讨，期藉由现代生活你我周遭都会遇到的状况，结合专家意见与佛法观点，教导吾人自救救人、自利利他，破解生命迷障、再现人生智道。  
观人自在、观事自在、观境自在、观心自在。

## 作者简介

慧宽法师，一九七一年生，台湾省彰化县人。

一九九一年出家，次年受具足戒。

国立台中商专应用外语科毕业、日本佛教大学佛学系课程修毕、佛光山中国佛教研究院研究部结业。历任台北男众佛学院教务主任、北区大专佛学社团讲师、佛光山丛林学院男众学部教务主任、北海道场监寺、台南讲堂住持、台南禅净中心住持、松山寺住持、佛光山丛林学院男众学部主任、资讯中心主任、男众传灯会执行长、佛光山都监院院长（佛光山总当家）。

现任佛光山宗委、财团法人高雄佛教堂董事长兼住持。

法师曾于台湾四百余所国中、小学及中学、大专院校举行校园讲座，很受青少年朋友欢迎。并于世界各地举行心灵讲座千余场，遍及机关团体、公司社团、社区、医院、寺院团体等。

书籍目录

1 推荐序--安心与放心4 推荐序--因为关心，所以自在8 推荐序--走出纷扰困境12 自序--正面思考的力量  
第一堂 情绪管理3 认识情绪6 二 学习情绪表达12 情绪管理的方法18 美丽心世界第二堂 沟通艺术23 何谓  
沟通？  
24 沟通的基本原则26 沟通的技巧35 沟通的障碍37 沟通的艺术第三堂 亲子教育45 亲子关系的重要性49  
亲子间的错误观念53 如何增进亲子关系56 善用佛法增进亲子关系58 现代父母糊涂事--五太多61 现代父  
母糊涂事——五太少63

#### 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>