

換個想法更好

把握變動調適，開拓成功人生



書籍簡介：【換個想法更好：把握變動調適，
開拓成功人生】

作者：鄭石岩

出版社：遠流

出版日：2010年3月26日

內容簡介：

人的想法會帶動行為，牽引感受和情緒，隨之而來的是對行為結果的解讀。現代人的挫折容忍力低，導因於想法不正確：固執己見、缺乏彈性思考、阻抗新觀念、看不清事件的本質。唯有在陷入困境時改變想法，才能突破思考的盲點，看出新希望。

唯識論的佛理，有著特有的治心方法，作者根據「心所法」中的五遍行——意識活動中的觸、作意、受、想、思五個作用——配合諮商的基本技巧，期望建立一套屬於東方文化的唯識派心理學，提供日常修行和轉識成智的基本運用。本書以幫助讀者重新啟動自己的心力、迎接新的變化為著眼點，其中穿插著真實的諮商個案，值得讀者細細推敲，以增進個人心理的適應能力，提昇高層次的心靈生活。