

<<选择放下，就能活在当下>>

图书基本信息

书名：<<选择放下，就能活在当下>>

13位ISBN编号：9787101073416

10位ISBN编号：7101073417

出版时间：2010-5

出版时间：中华书局

作者：赖淑惠

页数：166

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>

## <<选择放下，就能活在当下>>

### 前言

赖老师是“快乐断食营”长期以来的特约讲师，相较于断食营的课程主要在提倡生机养生、身体环保，而赖老师则是推广幽默风趣，注重心灵环保，洒下快乐的种子，全力以赴地散播幽默智慧的芬芳花朵！

在课堂上她总是妙语连珠、笑声连连，因为“笑”是纾解压力最好的药，在身心灵内外兼俱之下，让学员受益良多。

生机保健大多在于避毒、解毒、排毒，这与赖老师带领的“身心灵喜悦之旅”活动，真是不谋而合。倘若身体的毒素排除了，心灵的毒素却无法洗涤净化，那就称不上是真正的排毒！

有鉴于现代人各种压力缠身，导致肢体僵硬及身体上的种种疾病与酸痛。

## <<选择放下，就能活在当下>>

### 内容概要

忙碌的都市人，活在现在，却放不下过去；太平顺的日子，会觉得索然无味；身处逆境，又觉得困难耐；想获得幸福快乐，却常被无止境的欲望捆绑而透不过气来。

其实，快乐的秘方很简单，就是“放下”二字。

本书通过耐人寻味的小故事、真实案例，穿插幽默笑话，让读者从中领略懂得放下的人才会感觉轻松；懂得幽默的人，也才是最能适应环境的人；当你学会善用幽默的表达技巧，学会放松自己，制造快乐，以及做好情绪管理之后，不管在家庭、职场、社交场合一定能够活得自在，人际关系应付自如，最重要的是身心都会健康。

## <<选择放下，就能活在当下>>

### 作者简介

赖淑惠，中国台湾身心灵成长协会、静心情绪管理中心创办人，清凉音文教基金会总顾问。台湾著名的财智人物之一，为最成功、最懂人心、最会理财的女幽默大师。曾赴美国研修知见心理学(Vision Psychology)、加拿大研修咨询心理学、印度奥修中心研修灵修静心，曾至政府机关、企业机关、企业、学校、各社团进行巡回演讲，讲演场次超过2000余场。

畅销著作有：《选择放下，就能活在当下》、《幽默魅力学》、《用幽默雕塑智慧》、《用魅力活化心灵》、《轻松爱之味》、《幽默人生100分》、《幽默智慧轻松学》、《快乐信仰》、《分享智慧、幽默》、《人脉致富学》、《幽默SPA》、《七天要你幸福》等。

<<选择放下，就能活在当下>>

书籍目录

推荐序 乐活生机，身心健康  
作者序 放下挂碍，何等自在  
第一章 你能放下多少，幸福就有多少  
1. “接受现实”是人人必修的功课 接受现实，是超越困境的开始 接受现实，需要很大的勇气 愤怒的转弯，就是快乐  
2. 右脚放下，左脚才能前进 选择放下，才能获得 人生是学习放下的旅程  
3. 你能放下多少，幸福就有多少 别为打翻的牛奶哭泣 珍惜你身边的每个人 付出愈多，得到愈多  
4. 凡事不压抑，就不用SKII或玻尿酸 找出压抑的来源，才能对症下药 丢掉困扰灵魂的垃圾 踏出既有框架，迈向崭新人生  
5. 所有美好或不好的，都将过去 痛苦的磨炼，将化成勇敢的力量 坚持信念，超越极限 拒绝改变，是最大的损失 运气跑了，幸运来了  
6. 学习幽默，也是一种功德 幽默结善缘 幽默，是爱与智慧的结晶  
7. 忧郁不是病，而是失去快乐的能力 音乐帮助放松身心 知足常乐，忧郁不来  
8. 人生是一连串没有答案的问号 眼泪是喜悦的甘露水 柔软心，好自在  
第二章 因为不强求，所以顺境逆境都有快乐  
9. 佐贺阿嬷VS.松下阿嬷 纯真与善良，人性的本能 修养柔软心，日日是好日  
10. 女人懂得温柔，人生是彩色的 夫妻相处，真诚相待 逆来顺受，顺来看破  
11. 开心就是最好的补药  
12. 你也可以改写自己的“情绪程式”  
13. 快乐，是一本用愈多愈有钱的存折  
14. 因为不强求，所以顺境逆境都有快乐  
15. “我很忙”永远只是懒人的藉口  
第三章 懂得留白，活着才是一种享受  
附录 身心灵都放下的私房秘诀

## <<选择放下，就能活在当下>>

### 章节摘录

插图：亲爱的朋友，你是不是常常像这个小朋友一样，为了失去、再也回不来的人和事而伤心、难过呢？

“覆水难收”的故事，大家都耳熟能详，在国外有一句与此相似的成语是：“别为打翻的牛奶哭泣。”的确，为了已经逝去、无法挽回的事而捶胸顿足，那实在毫无任何助益。

有一个真实故事，一位失恋的女孩原本伤心欲绝得想结束宝贵的生命，她站在十二层楼的顶楼想往下跳，楼下有个警察一直向她挥手，这女孩死意坚决，激动地说：“警察先生，你不要劝我了！我今天一定要跳楼。

”谁知那位警察开口说：“我不是来劝你的，是楼下那个医师问你，要不要做器官捐赠啦！

”这个女孩一气之下，竟然不跳楼了。

后来，她来听了我的“转化情绪的效能”讲座，非常有天分的她，学会了情绪转化之后，身心也一直保持得很平衡、很宁静。

## <<选择放下，就能活在当下>>

### 编辑推荐

放下的智慧，是人生必修课。

台湾幽默大师赖淑惠教给你身心灵都快乐的私房秘笈。

《选择放下,就能活在当下》数次荣登香港年度畅销书排行榜。

紧握手掌，握住的是一无所有，放开手掌，却拥有了全世界。

让你顺境逆境都能自在的25帖忠告。

## <<选择放下，就能活在当下>>

### 名人推荐

畅销书排行榜，香港大学副校长李焯芬的《活在当下》及赖淑惠的《选择放下，就能活在当下》分居文学类和非文学类畅销书首位。

“金融海啸”打击了投资类图书销售。

故此，不少读者重新对励志书籍产生兴趣，如排在首位的《选择放下，就能活在当下》。

——新华网香港2009年1月7日电 赖老师将研修心理学的经历及带领身心健康营的心得，集结成一本帮助现代人学习轻松自在、乐活当下的札记。

书中更极其用心地收集了防癌饮食二十招，不仅关照到人们的心灵健康，对大家的身体保健养生也一样关心。

——生机饮食专家 / 畅销书作家 欧阳英 赖老师的《选择放下，就能活在当下》具有独特的“魔力”，它那“无可救药”的轻松、幽默极易征服读者的心，让你在放下重荷的同时，当下就能转烦闷愁苦为轻松自在、幸福欢乐无限！

——读者羽人

<<选择放下，就能活在当下>>

#### 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>