

<<快乐一生>>

图书基本信息

书名：<<快乐一生>>

13位ISBN编号：9787220075902

10位ISBN编号：7220075901

出版时间：2008-5

出版时间：四川人民出版社

作者：卡罗琳·霍布斯

页数：196

译者：余音绕

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>

<<快乐一生>>

内容概要

本书大量介绍了达到内心快乐的实例。

在开宗明义介绍三个步骤之后，有一部分是关于“感受习惯”的，介绍如何用仁爱包容诸如悲伤、失望、孤独、恐惧、羞耻、愤怒和绝望等感情。

在每一章末，都有介绍人们如何敞开心扉、尝试用三个步骤处理令人痛苦的感情内容，相信你会受到他们的感召。

在第三章“思维习惯”中，介绍担忧、怀疑、评判、攀比以及强迫性思维是如何将我们与现实阻隔开来。

尽管消除旧习非一日之功，你还是可以学会用成熟的“本我”去观照、明辨，从而摆脱这些剥夺你快乐的思维习惯。

第四章“看法习惯”列出阻断快乐的无意识的见解习惯，帮你建立新的、健康的、符合你现在状况的信念。

在最后一章“奔向快乐新开端”中，无论你身在何方、在做什么，都可以“快速”重新发现快乐。

作者让我们认清人生的路障，达到快乐的境界。

本书将触及你的思想和灵魂。

本书像带着天鹅绒手套对着心灵温柔一击。

写作手法犀利，饶有趣味。

作者的快乐从智慧和真理的深井浮出。

她直指人心。

每人都当快乐一生。

<<快乐一生>>

作者简介

卡罗琳·霍布斯系执业治疗师、作家、教师、工作室主任。
她历时20多年，帮助心理疾病患者、夫妇和学生走向觉悟和快乐之道。
她带着公正、幽默、仁爱和深刻的洞见，引领人们穿过荆棘丛生的心路历程，找到智慧成熟的本我。

作者是获有资格认证的婚姻与家庭医师，在科罗拉多州杜兰果身心疗法治疗院从医。
获有人类心理学硕士学位。
曾师从《觉悟的爱》、《觉悟的心灵》、《恒久的爱》和《生活的速度》等书的作者盖伊·亨得利和凯瑟琳·亨得利，接受他们的严格培训。
除了在Naropa研究院和刘易斯堡学院教授心理课程外，她还为《人格转变》杂志和国际人类心理学家协会会刊——《人类心理学家协会视点》供稿。
作者将毕生精力贯注于觉悟之道、冥想、研习佛法、生物能、呼吸法和身心疗法上。
现居科罗拉多州西南部。

<<快乐一生>>

书籍目录

第一章 每天快乐的三个步骤 第一步 接受现实 第二步 观照自身 第三步 改变反应第二章 感受习惯
与下列感受做朋友..... 失望 沮丧 担忧 孤独 悲哀与忧伤 愤怒 怨恨 恐惧 抑郁和绝望 羞耻第三章
思维习惯 了解下列想法..... 强迫性思维与忧虑 计划 回忆 评判 怀疑 我们编造的故事 思维的魔法袋
第四章 看法习惯 放下如下成见..... “我得非所愿” “人人都不关心我的需要” “我不够优秀”
“我只有自责或归咎于人” “我不值得爱” “我害怕相信生活”第五章 奔向快乐新开端 确立意图
“我是否身处当下” “我选择快乐” 给自己想要的 具体列出你的需要 常怀感恩心 “我对此该负什
么责” “我的灵魂需要什么” 结语 一生快乐参考文献作者简介

<<快乐一生>>

章节摘录

第一章 每天快乐的三个步骤内心的改变需要具有意愿、好奇心和勇气，三者缺一不可。

意愿让你的心灵、情感意识和潜意识达到和谐统一，走向康复。

它拨开云雾，让你看清前路。

意愿使你更容易戒除无意识的习惯。

你不必知道如何作出改变（尽管恐惧试图阻挡你，要求你知道如何立即作出改变）。

意愿需要你的身体和心灵的智慧参与，你将发现，它是值得信赖的向导。

好奇心用一种孩童般的好奇代替我们评判的习惯。

不是无情责备自己的背痛、绝望感或病患，而是对各种情感和体验采取中性的、不加评判的态度。

当你带着好奇心探究绝望感时，你的意识中充满了对自己全新的认识和内心的智慧。

当你问“我想知道自己对恐惧、悲哀或失望的典型反应是什么”时，你就是在客观公正地看待自己的焦虑、不安与羞怯。

这样，你有了选择的自由。

当你逐步把个性转化为本我时，你的各种情感就与爱和喜乐占据了同样的地位。

勇气是我们踏入未知领域所必不可少的。

对潜意识而言也不例外。

勇气帮助我们认清自己和以前的习惯性反应。

自我只喜欢专注于胜利，对有损于自己和他人的习惯视而不见；而勇气帮助我们正视不堪回首的痛苦，成就日臻成熟的自我。

第一步：接受现实作为一种生物，我们永远不要低估我们承受厄运的能力。

当我坐下来准备写这章关于接受现实的内容时，我感到胸闷。

我走神了，想到如果我不注意，有可能患上二期支气管炎。

我想到生病有多讨厌，想到我平时多么注意保养身体，得病是多么不公平。

我不禁笑了。

我在谈论接受现实，可我讨厌此时此刻。

我内心那个反叛的孩子噘着嘴得意地笑道：“为什么？”

为什么大家要接受疾病？

我今早想滑雪，下午想开讨论会。

晚餐有人约我。

真糟糕。

”

<<快乐一生>>

编辑推荐

《快乐一生:保持内心快乐的三种简单步骤》向我们展示了快乐并不是遥不可及的，不是口含银匙出生的人们的特权。

我们的内心都有快乐的源泉，不管生命中有多少坎坷，我们都可以在庸常的生活中发现并保持内心的快乐。

快乐是一种令人很舒服的磁场；也是一种增强生命力的正向能量。

因此，快乐的人是最美丽的……一个人只要快乐，无论她/他的外貌多平凡，也会呈现出流光溢彩的美丽。

因为快乐可变成一种人格魅力。

深深地吸引周围的人，传染周围的人，让周围的人也快乐起来。

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>