第一图书网, tushu007.com

<<神奇的快乐处方>>

图书基本信息

书名：<<神奇的快乐处方>>

13位ISBN编号：9787501450626

10位ISBN编号：7501450625

出版时间：2012-12

出版时间：群众出版社

作者：杨予轩

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

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的快乐处方>>

内容概要

《神奇的快乐处方》内容简介：世界上最受人们关注的一个问题是：你幸福吗？
你快乐吗？
很多人感叹自己活得并不幸福、快乐。
难道努力追求的成功、经年累积的财富，也不能让自己幸福、快乐吗？
来自浩瀚太平洋的波利尼西亚人认为，一个人要先学会让别人快乐，自己才能收获快乐。

在本书中，我们将回答究竟什么才是快乐，又该如何得到快乐的问题，并介绍波利尼西亚人的60种快乐处方，让你从日常生活的点点滴滴中去寻找快乐，像驰骋大海的波利尼西亚水手一样，最终到达自己的快乐天堂。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

本书作者杨予轩，北京中医药大学硕士，医师。
自由撰稿人，曾出版《中国历代养生经》、《食物营养圣经》、《佛家自然健康法》等多部作品，计一百余万字。

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的快乐处方>>

书籍目录

导 言这世界最重要的一个问题： 你快乐吗？
第一章学会成为快乐水手的途径 关于“ 快乐 ”的自我诊断 像鸟儿一样飞越海洋 成为快乐水手的十种方法“ 30分钟快乐疗法 ”第二章如何保持快乐和平衡的心态 快乐的心态 心灵与直觉 唤醒之歌 快乐实践 三个快乐平衡的问题 快乐天堂的声音 第三章是否压抑使你喘不过气来？
你的呼吸正常吗？
“ 呼吸测试 ”分享神圣的呼吸 第四章 为你的快乐旅行作好准备 快乐的五个要素 快乐地点的建议 合作与怖贴 谦逊与善良 记录自己的快乐处方 第五章确立自己的起点“ 第七感 ”的作用 快乐指数测试 对快乐指数测试的应用 衡量心理免疫力 心理免疫力测试 第六章六个欢迎和六个警告 为拥有健康而快乐去感觉、去爱、去工作和娱乐 学习如何分享快乐 学会更加简单的生活方式 学会拥有更少和学会说“ 不 ”学到“ 不正常 ”的快乐 休息一下，准备出发！
第七章快乐的智慧测试 拥有智慧并不断深入 快乐的智慧测试 对测试分数的解释 第八章快乐的美德测试 五币中达到美德快乐的方式 快乐的美德测试 对测试分数的解释 第九章快乐的情商测试 五种达到情商快乐的方式 快乐的情商测试 对测试分数的解释 第十章 为健康快乐制定菜单 十五个健康—陕乐的基础 快乐检查表 快乐基础的补充 第十一章温暖的爱 爱的耐心 智慧的爱 美德的爱 赞同的爱 明智的爱 无私的爱 谦虚的爱 仁慈的爱 第十二章十五个快乐工作的处方 智慧地工作 耐心地工作 和谐地工作 愉快地工作“ 卑微 ”地工作 爆发前闻一下烟的味道 温柔地工作 第十三章 十五个健康娱乐的快乐处方 耐心地玩 智慧地娱乐 充满美德地娱乐 高情商地娱乐 快乐地游戏 谦逊地娱乐 温柔地娱乐 第十四章 十五种爱心治疗的快乐处方 治愈耐心 和谐地治疗 愉快地治疗 谦虚地治疗 仁慈地治疗 第十五章怎样成为自己的快乐医生 第一步：做一个快乐的便笺 第二步：记住最基本的快乐因素 第三步：快乐透视 第四步：写下来 第五步：记录并学习这些结果 第六步：查出潜在的快乐 后记 再来一次

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 为什么我们需要改变自身的观念，用第三种生活方式来思考呢？
因为如果我们不这么做，将会极大地影响我们的身心健康。
因为传统的思维模式让我们不像一个水手那样来享受旅途的快乐，而更像是一个将军在争夺着主要的控制权。
我们已经浪费了太多的时间在争夺控制权上了。
我们将疾病和痛苦看成是可以“修理”调整的事情，而不是提醒我们保持自然平衡的征兆。
这种持续不断的斗争的结果是，我们传统式的大脑就很少有时间来享受生活本身所具有的单纯的快乐，最后以“快乐贫乏综合征”来结束我们短暂的一生。
传统大脑经常被失败的恐惧所折磨，担心自己会死，对日常生活中越来越重的压力感到忧虑，并且长时间地处于争夺想要的一切的压力之下。
如果你打算学习写并实践自己的快乐处方的话，那么你就应该从现在开始，努力将自己从日常生活的战斗中解放出来，学会像一个航行于海洋上的波利尼西亚水手那样，学会享受，学会和他人分享自己的快乐，驶向快乐的天堂。
成为快乐水手的十种方法 1.将你自己看成是航行在生活海洋上的水手，而不是一个和生命战斗的将军。
快乐的水手是生活的联系者，不是生活的命令者。
在一天当中要经常休息，放松自己，将自己想象成航游在充满阳光的波利尼西亚快乐天堂中的幸福水手，巡航于白云之下，大洋之上，任由柔和温暖的海风吹拂你的面颊。
2.拥有你所拥有的东西，而不是企图得到你想要得到的东西。
快乐的水手“为了航行而航行”，在航行中享受着每一秒所带来的欢乐。
他并不是想要努力地“到达那里”，或者，一旦到达，就企图征服、占有和保护自己的地盘。
对于快乐的水手来说，这个航行的过程就是最好的报答。
每天拿出一些时间来环顾一下周围，享受自己已经得到的快乐。
而且要记住，不管你打算去哪里，一旦到达那里，不要去争夺所谓的控制权，而是要享受目的地带给你的所有快乐。
3.当你的生活面临困难压力的时候，不要去抗争或者逃跑，而是要随波而动，顺其自然。
快乐的水手说：“Mae e hoto ana”，意思是“顺其自然”。
记住，快乐不是通过追求得到的，它来源于生活本身，和生活紧密相连，不要为了追求一种幸福的生活就强迫自己去做一些事情。
当你感到被压抑的生活紧紧锁住的时候，试着重复一下快乐水手的“mae e holo ana，mah.ay ay ho—low ah—nah”之歌。

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的快乐处方>>

编辑推荐

《神奇的快乐处方:创造快乐与幸福的60种方法》是来自奥巴马故乡的神奇快乐处方，让你懂得真正的优雅，真正的爱真正的快乐。

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的快乐处方>>

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