

<<开启幸福力>>

图书基本信息

书名：<<开启幸福力>>

13位ISBN编号：9787508630663

10位ISBN编号：7508630661

出版时间：2011-12

出版时间：中信出版社

作者：凯文·布朗

页数：240

译者：方仁馨

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>

<<开启幸福力>>

前言

<<开启幸福力>>

内容概要

本书内容简介：轰动全球的“哈佛幸福课”是哈佛大学修课学生最多的一堂课，连学生的祖父母都争相旁听，曾被美国重量主流媒体纷纷报导。

畅销书作家凯文·布朗将哈佛幸福课讲师沙哈尔的10条幸福贴士和自身对于幸福的研究完美结合，在“生命的觉知课系列1”——本书中，以细腻感性且不失幽默的行文，全面透彻为读者传递了开启幸福力最有效的方法。

读完这一系列，你会像哈佛学生一样，改变了自己的人生。

简化你的生活：简化生活就是抛开比较与计较的心理，分辨“想要”与“需要”的不同。当我们的幸福感，不是从物质，而是从心底深处而来；当我们的快乐可以来自于生活中的小小发现；当我们不再只是“想要”，而是“需要”之后，就开始懂得“不要”的重要性，那么容易满足的我们距离幸福快乐，就绝对不远了。

赚钱也赚到生活：我们太多的人穷其一生，为了“赚钱”谋生而碌碌终日，这当然是现代人为了糊口不得不作的选择，但我们是否忘记了生命中“赚生活”的重要性。生命，其实就像一本存折，有时积累储蓄，有时提取支出，一本持盈保泰不亏损的存折，是量入为出、收入大于支出的结果，幸福的人生亦复如此。

<<开启幸福力>>

作者简介

凯文·布朗(Kevin Brown)，励志心灵导师作家。退休教授，长期环球旅行。曾经主持教育培训工作，并长年参与慈善工作。对生活哲学有深刻体悟，近几年潜心于心灵励志书的著书立说。

<<开启幸福力>>

书籍目录

- 前言 幸福, 最受欢迎
- 第1章 热情, 生命的延长线
- 第2章 神木与森林
- 第3章 世上最好的大学
- 第4章 与神对话
- 第5章 少即是多
- 第6章 莎翁的心理药方
- 第7章 睡美人
- 第8章 口袋与心理
- 第9章 最佳经纪人
- 第10章 飓风之后
- 结语 国王的快乐

<<开启幸福力>>

章节摘录

<<开启幸福力>>

后记

国王的快乐 破碎的瓷瓶

知名权威的字典上对幸福（well-being）的定义是这么写的：“一种舒适（comfortable）、健康（healthy）与快乐（happy）的感觉。

”你可能注意到这个定义里面并没有财富。

不是财富不重要，而是财富这一项，应该列不进幸福内涵的前三个指标。

这三项的内涵，归根结底而论，最多人真正渴求的应该是快乐，或说喜乐，因为无论前两项如何充分，若没了快乐感受，就绝对不会觉得自己幸福。

诚如《圣经》箴言17章22节所说：“喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。

”快乐喜乐才是我们生命痛苦时的良药，也是许多人终其一生最期望的心灵状态。

喜乐与幸福确实是密不可分的，知名脱口秀主持人奥普拉（Oprah Winfrey）是这么看喜乐的：“我把喜乐（joy）定义为幸福和内在平和的永续感受……”祖母曾经给我讲过一个故事，那是我很小的时候有天晚上的睡前故事，给我留下了深刻的印象，也成了我的人生智慧之一。

中古时期，欧洲有位国王，他非常喜爱收藏瓷瓶。

其中有一个瓷瓶花色绝美、造型优雅，而且是与皇后大婚时候的信物。

国王爱不释手，将之摆放在寝宫的床头，入睡前都会拿起把玩一番。

可是有一天，夜间发生了地震，尽管国王反应很快，但还是没能挽救瓷瓶落地的命运。

惊魂甫定的国王，看着破损的瓶子，难过得无法言语。

珍贵的物品破碎了，国王整日愁眉苦脸，无心理政，日渐消瘦。

有位大臣眼看这样不是办法，就遍访全国的陶瓷匠，询问修补复原的可能性。

“不可能，这瓷瓶是独一无二的，花色绝美，不可能修复到原来模样。

”被问及的许多陶瓷匠都是同样的回答。

无计可施的大臣想修不了，就换一个吧，想找另一个同样的瓷瓶代替，但是这个花瓶是个孤品，而且国王也不接受。

有位老迈的陶瓷匠不忍看到国王心情低落，于是说：“让我试试看吧！”

”国王与大臣都很高兴，似乎有了一线希望。

从接过破瓶碎片的那一刻起，老陶瓷匠就不见了。

大家以为他是因为无法完成任务，所以只好逃走了。

国王既生气又伤心。

没想到，两个月后，老陶瓷匠出现了：“国王陛下，我修复好了，请陛下看看。

”国王接过瓷瓶，看了许久，边看边露出久违的笑容：“太好了，你修复得太完美了。

居然找不出接缝与破绽。

”国王赏赐了许多金银给他，重要的是国王又恢复了昔日的风采。

很久很久后，等国王过世了，真相才慢慢传出，原来老陶瓷匠交给国王的并不是原来的破碎瓷瓶。

他从碎片中研究分析了瓷瓶的组成元素，找到其中的制作奥秘后，凭多年锻炼的技术、经验以及夜以继日辛勤的努力，终于成功复制出不应该再有的“举世唯一”。

“那老陶瓷匠不是在欺骗国王吗？”

”我听完这么问祖母。

“布朗，故事的关键不在这里。

关键在于，快乐最重要。

物质的真与假，都是我们认定的而已。

复制的瓷瓶，也是一种真实。

只要让我们快乐的都是最真的东西。

”祖母笑着对我说。

经过了几十年，我依然会常常想起祖母说的这个小故事。

“只要让我们快乐的都是最真的东西。

<<开启幸福力>>

”物质的真或假，都不是最重要的，关键是如何修复自己的心情，享受快乐。

心灵状态决定一个人一生的幸福、快乐与生命的内涵！

情绪主导了心灵状态，也决定了是否快乐幸福，我们的情绪就像是国王的瓷瓶，它是一件珍品，我们要爱不释手，时常拿出来把玩观看，一方面检视是否有缺陷，另一方面也学习自我欣赏与赞叹。

我们将情绪视为最宝贵的珍品时，就会小心呵护，尽力维修了。

当然，情绪总有受伤破损的时候，千万不要认为它再也无法修复，只要尽力，它还是会像先前一样完美无瑕。

幸福也是如此，或许我们经历过许多不堪的往事、有着令人难过的回忆，但是，不要认为感觉再也回不来了，心情再也无法平复了。

也许对某个人或是某件事情真的失望伤心，确实很难找回当初的美好感觉，那就换个对象，从其他的事情重新出发，再去打造一个情绪珍品吧。

尽管不是原件，还是能有同样的完好，带给我们不逊于往日的快乐。

牧羊人与羔羊教会的牧师经常以迷途的羔羊与牧羊人，来比喻归属与照护的关系，希望世人不要变成迷途的羔羊，能找到身心安顿的地方。

而牧羊人的责任则是要照顾好羊群，看护每一只羊的需求，提供最好的保护。

羊很容易迷失，当它发现水草的时候，就会为了饱食越走越远，最后脱队直至迷路。

人的心也像是羔羊，当受到外界的诱惑或是伤害时，就会迷失或是逃离，成了回不了家的流浪者。

所以我们要提醒自己扮演好牧羊人的角色，当发现心里的羊走的路线不对，或是快要跟丢时，就得拉它一把促其归队。

幸福快乐是我们的生命方向，脱离路线的任何情况，都要设法排除与解决，陶瓷匠和牧羊人做的就是这样的工作。

本书每篇的主题，都很“生活”、很平常，但是每一个主题都仿佛一种“温馨的叮咛”，就如同故事中不可或缺的瓷瓶碎片，有着值得研究分析探索的深度内容，当理解其中奥秘后，才能组装打造出幸福的生活，让我们舒服并且生活得开心自在。

幸福的生活，不是来自单一的方面，要用正面阳光的心态面对与应用遇到的每一个事物，从点点滴滴缀补出幸福的全貌。

《圣经》以弗所书第3章第20节说：“神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切超过我们所求所想的。

”就将希望得到改变的点点滴滴放在心里，上苍一定会成就我们衷心期盼的人生幸福！

我真心地认为，能谈幸福的话题，真是件最幸福的事情。

在诠释了10个主题词的内涵后，后两册将继续以幸福为题深入分享掌握幸福的法则，以及思考幸福的技巧等问题。

当然你可预想到，我仍会书写来自我的祖父母、父母以及我生命中遇到的每一位智者的隽永话语，并分享许多我接触到的人生智慧。

期待能以这套丛书，和大家交流人生经验，一起用文字来聆听我们生命中最重要的一课——幸福。

<<开启幸福力>>

编辑推荐

《开启幸福力》编辑推荐：“遵从内心的热情”、“多和朋友们在一起”、“学会失败”、“接受自己”、“简化生活”、“有规律地锻炼”、“睡眠”、“慷慨”、“勇敢”以及“表达感激”。这些提示看似老生常谈，平淡无奇，其实真切的幸福正源于平常的道理。这本书即以这10条幸福贴士作为各章主题，和大家一起分享生命经验。无缘聆听沙哈尔讲课&希望简单明了读懂哈佛幸福课的读者，将从本书中获知哈佛幸福课的真谛，这本在美国、日本、中国大陆及台湾同步推出的、直击亿万人心灵的幸福能量书将助你开启幸福之门。

<<开启幸福力>>

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>