

<<快乐从心出发>>

图书基本信息

书名：<<快乐从心出发>>

13位ISBN编号：9787545202199

10位ISBN编号：7545202198

出版时间：2009-1

出版时间：上海锦绣文章

作者：罗伯特·霍尔登

页数：276

译者：贾文浩

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>

<<快乐从心出发>>

前言

感恩之心激发喜悦之情。

我是满怀喜悦来表达我的感激之情的。

首先，谢谢我的妻子米兰达，是她促成了本书的诞生！

接下来要感谢“快乐计划”团队：大卫·霍尔登，谢谢你“大人物”式的爱和你的技能；本·伦肖，谢谢你的想象力和支持；艾利森·阿特维尔，谢谢你的快乐和创造力；坎迪·康斯特布尔，谢谢你如此优雅地参与到快乐计划的精髓部分中来。

感谢汤姆和琳达·卡彭特，我们的友谊给了本书很多灵感。

感谢黛安·伯克和托尼·齐托，你们就是“爱的化身”。

感谢阿凡提·库马把我唤醒！

感谢《奇迹课程》作者海伦·舒曼。

感谢教会我爱和喜悦的其他老师，你们丰富了我的生活。

这些老师的名字是：马莉卡·伯顿、戴德尔·阿赫恩、格兰汉姆·泰勒-克林顿、尼克·戴维斯、安·戴维斯、马克·雷诺兹、布莱恩·利特尔、艾迪·沙博里、德比·沙博里、尼克·威廉姆斯、罗伯特·雷德芬、安·雷德芬、鲍勃·库尔曼、凯西·库尔曼、史蒂芬妮·伯内特、伊恩·帕特里克、雅克林·赫荣。

特别要感谢罗伯特·诺顿，我写作的时候一直在听你的唱片集《描绘海洋》，是它给了我灵感。

再次感谢坎迪·康斯特布尔，在研究过程中，你给了我很大帮助。

谢谢编辑罗伊纳·韦伯，感谢你的热情、支持和耐心。

也同样感谢劳拉·布罗克班克和雷切尔·康诺利。

感谢我的母亲、父亲、家人、朋友和客户，感谢我的两只猫，格雷特和万得福，也感谢教会我爱与快乐的每一个人！

注：本书采用所有案例之前均已征得当事人同意。

部分姓名因当事人要求有所改动。

<<快乐从心出发>>

内容概要

《快乐从心出发》主要内容：快乐不在别处快乐在你心里欧美最著名的心理咨询师和快乐研究专家罗伯特·霍尔登博士带给我们这本“快乐”的书。他向我们揭示了痛苦的根源和不快乐的真相，告诉我们快乐是我们人生的终极目标，是上帝赋予我们的权利。没有任何事物能让你不快乐，只有你自己的心。所以，抛却一切痛苦，现在就享受快乐吧！

<<快乐从心出发>>

作者简介

作者：(英国)罗伯特·霍尔登 译者：贾文浩 罗伯特·霍尔登博士 (Dr.Robert Holden) 十六岁开始思索人生问题，并自此确立未来的志向，苦恼钻研心理学与哲学，二十四岁成立“告别压力”诊所，二十七岁已有两家专业的心理咨询诊所。

1996年，罗伯特首度发表探讨成功智商的言论，之后在英国广播公司 (BBC) 以及世界各地发表演说，创办学习班，同年创立“快乐计划”，率先将“正向心理学”应用在工作与生活中，成为家喻户晓的电视明星，收视率达到三千万。

其他作品选《成功智商》、《笑是良药》、《活得精彩》等，作品已被译成十四种语言在全世界广泛传播。

<<快乐从心出发>>

书籍目录

第一章 你已经拥有快乐第二章 放弃寻拢第三章 足够好第四章 学会接受第五章 自由地生活第六童
摆脱痛苦第七章 爱无止境第八章 游走的光 尾声 没有未来，只有现在

<<快乐从心出发>>

章节摘录

独自在家：是恐怖片还是关于爱的故事？

所有人的悲哀都是因为不能在空屋里独坐——布莱斯·帕斯卡我们每个人的生命中都有转折点。

学习“交流”的第二年，在一个周末，我就遇上了一个转折点。

那时我只有十九岁，但那时发生的事情却足以改变我的一生。

对于学生来说，周末就是一切。

周末可以约会，聚餐，开舞会，和朋友在一起，组乐队，回家，享受浪漫，摆酷，疯狂，总之，想干什么就干什么。

回过头看看，我想起，几乎每个礼拜，从礼拜三的下午开始，我们的注意力就转移到即将到来的周末上去了。

大家问的都是“你打算干点什么？”

“你会去见谁？”

“你收到舞会邀请了吗？”

“这样的问题。”

我想，我是在一个礼拜四的早晨感觉出一点恐慌的。

我的朋友阿凡提告诉我，这个周末他要离开，他打算到伦敦去旅行。

而那周的周末，我又得知，菲利普要回兰开夏郡，詹姆斯也要出去，保罗则打算参加一个耗时一整天的“为和平而战”活动。

周五下午，我意识到，我所有的朋友都无一例外地离开伯明翰去过周末，那时，我真的慌了。

我记得那个周五下午，我回家了，回家之后就到处打电话，希望能找个人陪我一起度过那个夜晚。

我先打电话给名字首字母是“A”的朋友，然后又找了首字母是“B”的，依次找下去，连我不太熟悉的人都找了——“你好，我是罗伯特，罗伯特·霍尔登。”

就是棕色头发，六英尺高，心理学课上坐最后一排的那个罗伯特……”没有人，没有一个人有空陪我。

晚上七点的时候，我不得不面对一个可怕的情况——独自一人。

“独自在家”一会儿我可以忍受，但是整个周末，整整六十五小时都独自在家，一直等到周一上课——这就太可怕了！

直到现在，我规划生活的时候都要保证，我不能一个人待太久。

起初我只是担心，随后便成了恐慌，最后则完全变成了惧怕，那情形就像是在看恐怖片！

我记得我曾暗自思量：“我好像出了点差错，和自己相处有什么好怕的！”

“我还突然想到，如果我觉得和自己相处那么可怕，又有什么理由觉得和别人相处就会很精彩呢？”

我知道我遇到大麻烦了。

改变我一生的便是接下来我作出的一个决定。

我决定要拦住自己，不要逃离自我。

我把电视机的插头给拔了，接着又拔掉了收音机的插头，还把传真机接线和电话线给拔了。

随后，我躺到自己床上，盯着天花板。

很快，我便开始嚎啕大哭，止也止不住。

哭了很久我才觉得有点口渴，要喝点水。

我感受到了体内有波涛接二连三地涌上来，我只能说，那肯定是自我厌恶的心理在作祟。

<<快乐从心出发>>

媒体关注与评论

这个世界上充满着梦魇一样的苦闷和悲伤，而罗伯特·霍尔登的《快乐从心出发》开启了埋藏着我们最本性的快乐宝藏……这是上帝赐给我们的最大礼物，我希望第个人都能读到它。

——John Bradshaw(Grating Love)《快乐从心出发》是我们通信快乐的捷径，地图和指南针，它告诉我们，快乐永远为时不晚，快乐应该是我们最自然的追求，最本质的状态，这本优秀的书真的可以帮助你改变你不满的生活现状。

——Jeerry Jampolsky MD(Love is Letting go of Fear)如果你想买一本描写追求快乐的书，那么不买这一本，罗伯特·霍尔登出色的工作给我们提供了希望之光和美丽的前景。

——James Twyman(Emissary of Light)阅读《快乐从心出发》就像踏上了一场名副其实的魔力之旅，它带领我们探索和理解生活终极目标——快乐，并给我们的内心灌注了满满的希望，帮我们找到发现快乐的捷径。

——欧美读者留言（来自亚马逊网站）继《秘密》之后，美国脱口秀女王奥普拉再次倾情推荐与《秘密》一起掀起风靡欧美的心灵自助阅读热潮《快乐从心出发》今起登陆。

有史以来最快捷最永恒的感知幸福的智慧。

<<快乐从心出发>>

编辑推荐

《快乐从心出发》由上海文艺出版总社，上海锦绣文章出版社出版。

这个世界上充满着梦魇一样的苦闷和悲伤，而罗伯特·霍尔登的《快乐从心出发》开启了埋藏着我们最本性的快乐宝藏……这是上帝赐给我们的最大礼物，我希望第个人都能读到它。

——John Bradshaw(Grating Love)《快乐从心出发》是我们通信快乐的捷径，地图和指南针，它告诉我们，快乐永远为时不晚，快乐应该是我们最自然的追求，最本质的状态，这本优秀的书真的可以帮助你改变你不满的生活现状。

——Jeerry Jampolsky MD(Love is Letting go of Fear)如果你想买一本描写追求快乐的书，那么不买这一本，罗伯特·霍尔登出色的工作给我们提供了希望之光和美丽的前景。

——James Twyman(Emissary of Light)阅读《快乐从心出发》就像踏上了一场名副其实的魔力之旅，它带领我们探索和理解生活终极目标——快乐，并给我们的内心灌注了满满的希望，帮我们找到发现快乐的捷径。

——欧美读者留言（来自亚马逊网站）继《秘密》之后，美国脱口秀女王奥普拉再次倾情推荐与《秘密》一起掀起风靡欧美的心灵自助阅读热潮《快乐从心出发》今起登陆。有史以来最快捷最永恒的感知幸福的智慧。

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>