

<<其實，我們都陷在執著的觀念上>>

图书基本信息

书名：<<其實，我們都陷在執著的觀念上>>

13位ISBN编号：9789861854519

10位ISBN编号：9861854517

出版时间：英屬維京群島商高寶國際

作者：何權峰 著

页数：208

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>

<<其實，我們都陷在執著的觀念上>>

內容概要

人對完美生活的迷失，就是人很難快樂的原因。

許多人認為自己如果能夠擁有更多的錢、更豪華的房子、更有人性的老闆、更體貼的伴侶、更聽話的小孩……就會更快樂，但這些「快樂觀念」，也正是我們陷在不快樂的原因。

沮喪的人說：「我就是沒錢，所以才愁眉苦臉。」

但是有些人比你沒錢，為什麼人家也沒有愁眉苦臉？

煩惱的人說：「沒工作我會餓死，所以我才煩惱。」

但煩惱能讓你變有錢？

煩惱可以讓你找到工作嗎？

憤恨不平的人說：「他讓我受苦，我絕不會讓他好過。」

但是讓他難過，你就會好過嗎？

失去所愛的人說：「沒有了他（她），叫我怎麼活？」

可是在沒有他（她）之前，你不也活的好好的？

諸事不順的人說：「為什麼上天老跟我作對？」

然而你又怎麼知道，上天其實有更好的安排？

愁眉不展的人說：「我工作不順，還有一堆事情沒完成，所以不快樂。」

然而誰規定說工作不順，或事情沒完成就不能快樂？

這些問題，你想過嗎？

我們總期待人生能順心如意，結果卻往往事與願違，為什麼？

因為如果我們凡事都想順心，又怎麼可能事事如意？

其實，我們都陷在執著的觀念上。

何權峰的人生箴言 幸福，不是沒有缺憾；缺憾，也有別人沒有的幸福。

快樂，就是放下你認為能使你快樂的東西。

別再忙著去追求了，你沒發現到嗎？

就是因為你太在乎追求反而讓你意識不到自己早已擁有的一切。

你不可能錯過什麼，因為錯過的都不是屬於你的。

失去某人為什麼放不下？

因為你失去原本的特質，而離開你的人卻擁有這些特質，你的內心就會永遠也放不下這個人。

你最受不了別人的地方，很可能也是別人最受不了你的地方。

人不要有任何煩惱，卻沒有想到，自己就是所有煩惱的根源。

快樂與不快樂事實上是同件事，只是人們常落入時間假象，才會以為它們是分開的。

人對天堂和地獄所抱的最錯誤觀念，就是認為它是未來才會發生的事，以為那是人死後才會被帶去的一個地方。

生命的圓滿，不是避開崎嶇起伏，而是走過崎嶇。

如果抓不到兔子，還有溫暖的陽光，與淡淡幽香的樹葉；如果釣不到魚，還有河岸風景，與草上發亮的露珠。

何必限定自己只有抓到兔子或釣到魚才能快樂？

想變成展翅飛舞的蝴蝶，就必須先放棄你的毛毛蟲生命。

<<其實，我們都陷在執著的觀念上>>

作者簡介

何權峰 最貼近人性的心靈作家。
是醫師兼作家，同時也在大學授課，專長是腦神經科學。
一九九五年開始寫作，早期為《聯合報》《常春月刊》《拾穗雜誌》等撰寫醫學專欄。
隨後，因接觸「心理神經免疫學」(Psychoneuroimmunology)，觸發了他對「心靈層面」的探究。
於是何醫師改變了方向，他開始寫一些心靈成長和勵志類作品。
目前所出版的心靈勵志書，已累積至四十本。

在台港澳、新馬、中國大陸等地區擁有眾多讀者。
他的筆觸細膩，平易中顯哲理，妙趣中見智慧。
對問題有很深的洞悉，不單只是「診斷問題」，同時還提供視野將心靈提升至更高的層次，「如此，讀者所獲得的，就不單只是書本上的知識，而是全新的人生。」
何醫師如是說。

【歷年作品】 《展現最好的你》 《回歸自然心靈》 《心念的種籽》 《生活就像馬拉松》
《哈哈笑過苦日子》 《就靠這一次，人生急轉彎》 《每十秒鐘一個幸福》 《有這麼嚴重嗎？》
《人生幸福，每一項都在拼圖》 《別扣錯第一顆扣子》 《為什麼事情總是一團糟》
《忘了總比記得好》 《幸與不幸都是福》 《別讓每陣風吹著走》 《愛，錯在哪裡？》
《所以，你也要發正念》 《當下，把心放下》 《心田甘露》 《都是你的錯》
《大而化之》 《幸福早知道就好》 《貼心》 《微笑，生命的活泉》 《心寬，寬心》
《豁然開朗》 《四捨五入》 《懶，不費力的智慧》 《命運發牌，機會出牌》 《一笑天下無難事》
《開心，放開心》 《愛，不是你以為的那樣》 《你的幸福，我的祝福》
《微笑，當生命陷落時》 《今天的你開心嗎？》 《幽默一笑過生活》 《為什麼聰明人會做糊塗事》
《喜悅，順流而行》 《我微笑，所以我快樂》 《愛，其實我們都看反了》

<<其實，我們都陷在執著的觀念上>>

書籍目錄

- 1.幸福，不是沒有缺憾2.缺憾，也有別人沒有的幸福3.你無法解決「不是你的」問題4.你又在管誰的事？
- 5.幸好，天不從人願6.人算不如天算7.大不了也只是「回到原點」8.慶祝我們曾有過的美麗回憶9.你所找尋的愛，正是你失去的愛10.你不但沒有失去，你反而找到自己11.別當「快樂植物人」12.歡喜心，不煩「腦」13.別看到「頭頂」，就忘了「腳底」14.快樂的人，就是安於自己位置的人15.一直盯著看，就不美了！
- 16.什麼都沒有，真好！
- 17.得其實是失，沒有就是有18.擁有愈多，感覺愈少19.只有感受到的，才是擁有的20.感覺自己在飛，其實是在下墜21.沒發現，所以需要上天提醒22.你的快樂有哪些「禁忌」？
- 23.快樂，就是放下你認為能使你快樂的東西24.吃飽了，為什麼還覺得餓？
- 25.對象沒變，是好惡改變26.好環境，不如好心境27.天堂、地獄，由你決定28.你受不了的人也受不了你29.讓別人難過，自己就難過30.我有故事，但我非故事31.不是路到盡頭，而是該轉彎32.抗拒離開魚缸的魚33.每個人都有自己的煩惱34.上帝從未希望帶給人痛苦35.人生是來體驗的36.把生命縮小為眼前這一刻

<<其實，我們都陷在執著的觀念上>>

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>