第一图书网, tushu007.com

<<原來，幸福離我那麼近！ >>

图书基本信息

书名：<<原來，幸福離我那麼近！
>>

13位ISBN编号：9789866379314

10位ISBN编号：9866379310

出版时间：原水文化

作者：郭約瑟 著
南西 译

页数：272

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

前言

自序　『幸福恆久遠．秘訣在學習』---郭約瑟／羅東聖母醫院精神科主治醫師暨院長室主任秘書　有人說，在這個世界上，有六十億種幸福的方法，因為每個人都說得出一番幸福的道理。
相對於幸福，這個時代也被稱為憂鬱的年代，而憂鬱症是不幸福相當常見的結局。
據統計一輩子會受到重度憂鬱症侵襲的機率，女性（20～26%）是男性（8～12%）的兩倍，如此高的盛行率，使得憂鬱症與自殺等不幸事件層出不窮。
時代更進步，但人卻變得更加忙碌且不幸福。
或許我們都應該放慢腳步，好好思索這個道理。
我就從診間接觸的病患思想起，他們都是一群陷入痛苦、不幸福的尋常百姓，除了針對他們精神疾病的診治之外，我是否可以協助他們開啟另一條希望的道路，於是「追求幸福」這個主題成為我關注的焦點。
積極地追求與學習幸福之道，使得一般人有機會預防精神疾病的發生，也能成為精神疾病患者脫離痛苦的指引明燈。
畢竟在幸福的旅程當中，通常難以一路順風，總是崎嶇蜿蜒，甚至還須體驗諸多人生的痛苦。
然而走過的這些都不是冤枉路，反而經過種種考驗之後，淬鍊出更強的韌性與耐力，更加珍惜得來不易的幸福與平安的日子。
或許在很多人的心中，會出現這樣的疑問：「幸福談何容易？
」於是，嘗試將自己人生的經歷與體驗適當地揭露，讓讀者感受到作者真實的靈魂。
在擬好撰寫計畫之後，往事的回憶開始一點一滴出現，不久就湧流而出，深刻記憶歷歷在目，痛苦、受挫、突破、成功，種種創痛與幸福的記憶，全都傾洩進入這本書當中。
有這麼寶貴的機會，將生命歷史重新回顧一遍，得到鮮活的體驗，感到暢快萬分。
本書就從第一部談幸福的定義開始，逐步揭開幸福的序曲。
之後的章節則要詳細探討追求幸福的方法。
以塞利格曼（Martin E.T. Seligman）教授所開出幸福的心理處方為基礎，加上心理研究文獻的探求，整理出學習幸福能力的心理方案，包括創造生活的樂趣、負向情緒管理、尋求生命的意義、正視過去、現在與未來。
第二部則多元呈現幸福的靈性意義，並向歷史上有名的靈性典範，學習追求幸福的要訣。
第三部則引進吉伯特（Daniel Gilbert）教授所強調影響人類幸福的四大認知缺陷（心理盲點），並於第四部當中提出相應、適當的解決方案。
以學習同理心的技巧來改善「先入為主」的偏見，憑寬恕與記取歷史教訓來修正「重蹈覆轍」的記憶陷阱，藉盼望與夢想來彌補「短視近利」的缺憾，由勇於認錯與積極改變來突破「自欺欺人」的圈套。
第五部則要強調，幸福的旅程確實荊棘滿佈，但藉由父母、夫妻、孩子、情人、朋友，甚至是信仰的愛，我們就可以坦然無懼，勇敢地走在幸福的路上，見證愛的真諦與力量，因為我們深深知道一切都是「因愛而得以完全」。
幸福的旅程，如同尋寶的過程，心理學是基本的裝備，信仰則代表地圖與指北針，提供正確的價值觀與人生方向。
探索人生旅途的過程中，必然會遇到四大關卡（陷阱）的命運與挑戰，這些關卡一定會帶來痛苦與折磨，但同時蘊藏重要的意義，除了求得練功的機會與提升智慧的管道，目的也是要獲得藏寶圖的一部分。
等到四張藏寶圖（同理心、寬恕、夢想與盼望、認錯與悔改）合體之後，就會看到完整的圖像「愛的真諦」，這就是幸福旅程最大的收穫。
在此要特別感謝羅東聖母醫院陳永興院長、台灣安寧醫療之父鍾昌宏醫師、台北醫學大學林式穀副教授及羅東高中胡敏華主任，他們為此書寫了精采的推薦序，令人感動。
本書能夠順利出版，必須要感謝林小鈴總編輯的慧眼賞識，還有楊雅馨小姐的精心編輯，他們不僅讓本土作家能有出頭的機會，甚至在整個編輯過程，讓作者有機會繼續成長，更進一步體會到自己

作品的價值與完整的意義。
　　至於書稿能順利完成，則要感謝靜婷、瑩月學姊、敏文與敏芝姊妹，他們在此書的的撰寫過程，提供相當珍貴的觀點。
這本書能有機會接觸到原水文化出版社，王素珍小姐的功勞最大，感謝您的指點。
還要特別感謝妻子以琳的雙向互動、三個可愛的孩子在這段創作期間，為我的幸福感加分。
也要感謝生命中無數的恩人、伯樂與天使，特別是蘭陽靈糧堂黃英豪牧師，他是我靈性啟蒙的老師。
我愛你們，也因為你們對我的愛，讓這本書所釋放出的幸福訊息得以完全。
　　文中所提到的案例，多為仿臨床病情編造而成，若有真實案例在其中，其性別、年齡、病情內容也已經大幅度改寫，如仍有類似情節，也請見諒，畢竟本書目的僅在於社會教育，灌輸適當的幸福觀念。
推薦序1　　『幸福的滋味』---林式穀／台北醫學大學醫學系兼任副教授暨台北市立聯合醫院精神醫療部主任　　「老闆煮好菜後，坐下來與老婆、兩個孩子興高采烈地討論著。
那是一只新買的書包，他們在研究這個塑膠書包到底有多少功能，花色如何豔彩，多個夾層是要放甚麼東西？
結論是，那樣的價格買這樣的書包真是划算。
四個人都滿意地微笑著，這就是幸福吧！
」這是三十幾年前，我在學校附近的路邊攤，一夥人吃晚餐時所看到的景象，這樣的畫面我一輩子都沒忘記。
　　幸福是甚麼呢？
每個人多多少少都嘗過幸福的滋味，但是要保有幸福常常是難上加難。
俗諺說人生不如意十之八九，快樂常常是短暫的，很快就過去了。
但是不如意，也並不一定就不會幸福。
「福」字拆起來就是「神賜一口田」，常常我們能保有一份工作，糊一口飯吃，就要感謝上帝，不得不幸福了。
易言之，幸福是一種感受，也是一種相對觀念的評量結果。
所以幸福國家的排名調查，前幾名常常不是開發、富裕、先進的國家，反而是一些樂天知命的人們，更能體驗幸福的滋味。
　　郭約瑟醫師是幸福的，在書中他對兒童時期的自我描述，雖然不至於達到悲慘的程度，但也是我們大部分人未經歷過，甚或無法想像的。
他的成長經驗是多麼的不同，終究他也體會到幸福的滋味，並且利用許多臨床案例的經驗，參酌多位先人，包括作家、心理學家與宗教家所流傳下來的啟示，寫出了他的幸福旅程。
我想一位精神科醫師要討論幸福，現實層面他就會提出許多「不幸福」的例證。
簡言之，會有許多不幸的故事當作我們的反面教材。
幸運的是我們不必經歷這些不快，郭醫師像講故事般的娓娓道來，就像一道道精神饗宴，可以添食我們平淡的靈魂。
　　在人生的旅程當中，通常我們所無法掌控的因素較多。
然而，在我們實際所能控制的各種變項當中，如何去評估並形成有利於幸福結果的決策，這樣的能力是我們可以養成的。
這是一本勵志書籍，與坊間大部分的勵志書籍相較，它沒有使用教條來指導你怎麼去應付你的人生。
然而細讀之後，它更會觸動你內心深處，激盪你的情緒，也能讓你品嚐細嚼自己應對壓力的思考與反應模式，從而潛移默化地影響你的思維模式與對抗技巧。
作為郭醫師的長輩與同僚，我非常樂意推薦這本書。
　　推薦序2　　『我要你?妳幸福-』----胡敏華／羅東高中主任輔導教　　幸福，有很多人一直覺得很難定義，也很難感受。
因為籠統、抽象、無處探索。
是不是一種努力就可以到達的情緒狀態？
會不會跟快樂或財富畫上等號？

有沒有一種具體的方法或步驟可以找到幸福？
　　認識郭約瑟醫師有一段時間，一直認為他是個超級樂觀又積極的好醫師。
因為常有機會跟他討論學校同學的狀況以及參與心理衛生讀書會，我從他細緻、有效率的剖析閱讀以及開朗坦誠的分享中發現，郭醫師有非常堅毅的耐力與意志力，因為在宜蘭執業的過程中，我知道他克服了許多艱難與挫折，可是他充分跳脫負面的想法，試著用多元的觀點來看待自己的生活，也幫助我們用開闊的視野來看待學生的情緒與言行！
他是如何做到的？
　　雖然約略了解郭醫師的童年對他的人格成長有諸多影響，透過閱讀這本書《原來，幸福離我那麼近！
》，我似乎更懂了一些道理。
郭醫師從自己的生命故事出發，開放自己對於幸福的學習心得與大家分享，同時也關注診間裡曾經失去正向生活功能的朋友，詳細說明引發不幸福的陷阱與對治方法，原來幸福之所以難尋，有些是因為成長歷程中有許多創傷與挫折難以平復，原來幸福是可以透過一些具體的思考步驟學習而來。
　　讀完這本書，我的眼眶濕潤，耳邊響起一首歌，是盛噶仁波切「我要你幸福」：我要你幸福　愛義無反顧　有勇氣就不怕心荒蕪　在每個轉彎後就有坦途　我要你幸福　愛不必停駐　寂寞偶爾會在心口擺渡　我還能在懷念裡找到　滿足　　是啊，是愛、勇氣與智慧讓我們可以坦蕩地「走在幸福的路上」，當我們願意反省自己常常出現的負面想法，看看自己掉入哪些漏洞，同時不要避諱尋求家庭、親友、甚至信仰的協助，我們仍然可以坦然無懼的回到幸福的道路上，結伴同行。
　　推薦序3　　『願更多人開創幸福的人生』---陳永興／羅東聖母醫院院長　　幸福是什麼？
每個人大概都可以有自己的定義，每個人的一生大概也都朝著追求幸福的方向在努力過活。
在本書中對幸福所下的定義是：『能將情緒狀態一直維持在正向情緒光譜範圍內的能力。
』看起來就像是精神科醫師的用語。
書中引述其他名人的幸福語錄頗有值得參考之處，例如拿破崙的說法：『幸福是個人價值的最大發揮。
』又如雨果說的：『降臨在人生的無上幸福，便是確信我們著實地被愛著。
』又如愛因斯坦所說：『只有利他的生活才是值得過的生活。
』而史懷哲說：『真正幸福的人，就是那些已經開始尋求並知道如何服務他人的人。
』我自己蠻喜歡日本醫學人文大師日野原重明的幸福觀：『幸福是日常生活中隨處可發現內心的感動…路旁的小花…嬰兒的微笑，處處充滿了幸福。
』　　郭醫師在本書中很寶貴的介紹了有關幸福的心理研究報告，讓讀者了解幸福是可以學習自主控制的，要如何維持穩定且持久幸福的要素有那些？
要如何以正確的態度去面對過去與未來，脫離過去的纏累，放下對未來的憂慮，可以真正專心一意活在當下，享受人生。
書中探討如何創造生活的樂趣，如何管理負向的情緒，如何尋找生命的意義，除了有作者本身的親身體驗與生活經驗，也提供了不少精神醫學專業的知識和技巧可以讓讀者參考。
更難得的是作者還提供了靈性的典範，從不同宗教人物的見證當中，也從文學、藝術、醫療的人物當中，讓讀者體會幸福的秘密在於『愛人與被愛』的持續循環。
最後書中還介紹了幸福的四大陷阱與治療的方案，結論仍然回歸到『因愛而得以完全』，強調愛的真諦與愛的力量，整個閱讀過程就像完成一趟人生幸福的旅程，最後讓讀者可以許自己一個幸福的願望。
　　我很樂於推薦本書，因為在這憂鬱的時代，如有更多人能來透視幸福的秘密，我相信這個社會可以有更多幸福的人，共同來創造幸福的人生。
　　推薦序4　　『幸福人生的明燈』---鍾昌宏／羅東聖母醫院腫瘤科兼安寧病房主任　　這是一本融合自傳、心理學、精神醫學與信仰的著作，成功地將幸福的各個層面做了完整的串聯。
是目前台灣書市當中，相當特殊且經典的作品。
　　作者嘗試將幸福作為引子，帶領讀者逐步進入心理學的領域，探究有關幸福的心理研究成果、正向心理學對幸福的專門處方。

並由愛與善良的信仰所帶出的典範人物，陪伴讀者漫步進入所謂幸福的四大陷阱，包括先入為主、重蹈覆轍、短視近利與自欺欺人。
相對艱澀的認知心理學理論，藉由一個個靈活靈現的案例，讓讀者輕易地就能掌握這些陷阱的要義。
　　在書本的後半部，作者提出同理心、寬恕、夢想與盼望、懺悔等經典的人性美德，成為四大陷阱的拯救方案。
這些美德可說是普世宗教信仰的最大公約數，作者巧妙地分析聖經當中膾炙人口的名言「愛的真諦」之後，完全呼應這些美德，於是作者寫出：「愛是一切問題的答案」這樣令人激賞的結論。
　　身為醫師?牧師，看到信仰的力量能夠幫助認識神的平凡人，展現不平凡的毅力與扭轉命運的韌性，作了良好的見證，覺得安慰。
而能夠提早欣賞這樣稀有的佳作，則感到欣喜萬分。
尤其在這個價值觀混亂的時代，作者能藉由心理學與信仰的角度，將傳統人性的美德端出來，讓這個時代的人都有機會重新省思自己的人生，到底偏離幸福與傳統美德的道路多遠？
並且能藉由研讀此書，重新找到正確的努力方向。
　　最後，對於作者能將自己卑微的身世與奮鬥的故事揭露出來，我相當佩服他的勇氣，也為這本書添加可讀性與可信度。
　　我誠摯地向各位讀者推薦這一本好書，相信它會為您與親友帶來莫大的幫助，也祝福你們都能與作者一樣，順利地踏上幸福的旅程。

内容概要

幸福是日常生活中隨處可發現內心的感動……讓我們積極地追求與學習幸福之道，以正確的態度去面對過去與未來，脫離過去的纏累，放下對未來的憂慮，專心一意活在當下，享受幸福人生。
扭轉命運折磨．重返幸福旅程學習同理心的技巧：學習客觀思考與同理心的技巧，耐心傾聽別人的心聲，多探究事物的細節，不要輕易下結論；一旦發現誤判，也能盡快修正，讓自己越來越有看清完整面向的能力。
徹底寬恕：珍惜與尊重自己的過去，不管是苦、是樂，都屬自己生命的一部分，不要輕易否認、醜化或過度美化，讓歷史歸歷史；從過去記取教訓，徹底寬恕，不再「重蹈覆轍」，重新建立信任與互相鼓勵的人際價值。
避免誘惑、勇於夢想與培養盼望：不要輕易陷入試探，如不小心中計，也能謙卑求助，以免陷入一錯再錯的悲慘情境。
認罪與悔改：隨時自我反省，以及時覺察、並勇敢承認錯誤，誠心悔改，祈求寬恕，讓一切可以重新來過。
因愛而得以完全：幸福旅程當中，常會出現難以預料的逆境與考驗，平時就應當經營親友關係，成為彼此的守護天使，度過重重的難關，一切都會因愛而得以完全。

作者简介

郭約瑟　　相對於幸福，這個時代也被稱為「憂鬱的年代」，而憂鬱症是不幸福相當常見的結局；據統計一輩子會受到重度憂鬱症侵襲的機率，女性是男性的兩倍，如此高的盛行率，使得憂鬱症與自殺等不幸事件層出不窮……。
時代越進步，人們卻變得更加忙碌且不幸福；或許我們都應該放慢腳步，好好思索這個道理。
幸福是逐日累積與建造的，因此，比較的對象不該是別人，而是我們自己！
今天與昨天相比，明天又與今天相比，透過每天持續不斷的努力與成長，擁有幸福的能量與規模就會愈來愈大。
【現職】羅東聖母醫院精神科主治醫師暨院長室主任秘書　　【學歷】台灣大學醫學院醫學系畢台灣大學管理學院會計研究所碩士　　【經歷】台大醫院精神部總醫師、台大醫院精神部兼任主治醫師、羅東博愛醫院精神科主任、美國約翰霍普金斯大學醫學中心社區精神醫學研究　　【著作】《解開現代人的心結》、《走出憂鬱王國》（健行文化）

第一图书网, tushu007.com

<<原來，幸福離我那麼近！ >

书籍目录

推薦序1　幸福的滋味◎林式穀推薦序2　我要你?妳幸福◎胡敏華推薦序3　願更多人開創幸福的人生◎陳永興推薦序4　幸福人生的明燈◎鍾昌宏自序　幸福恆久遠．秘訣在學習第一部 幸福心理學幸福的旅程——每個人都可以找到自己的幸福之路負向情緒語錄?正向情緒語錄?你的情緒光譜在哪一端?「幸福」意味維持正向情緒狀態?13位名人的幸福語錄幸福的心理處方——讓幸福成為大腦習慣的狀態從古今中外思想家看「幸福」?絕對的幸福才是真正的幸福?幸福感的四大條件?掌握幸福的3項人格特質?幸福的心理處方?幸福設定範圍——你的幸福程度有幾度？
?外在環境只影響8～15%幸福感?學會自主控制技巧就能擁有幸福感樂在生活——主動創造幸福的生活環境感受正向情緒——幸福日誌（一）?生活在幸福設定範圍的高點——幸福日誌（二）?知足常樂——幸福日誌（三）情緒管理——利用正向情緒削弱負向情緒負向情緒管理日誌?焦慮情緒管理——情緒管理日誌（一）?憂鬱情緒管理——情緒管理日誌（二）?憤怒情緒管理——情緒管理日誌（三）追尋生命的意義——獲得長久幸福的方法要為自己的生活目標而努力?要能經營親密關係?從事感官快樂的活動?享受心靈的喜樂正視過去、現在與未來——過去都是幸福的夢，未來都充滿希望與過去滿意的生活銜接?揚棄過去可以決定未來的念頭?增加感謝以強化正向的記憶——感恩日誌?學會寬恕過去的錯誤以消散痛苦感?對未來抱持樂觀與希望的態度?讓正向信念影響行為?加強樂觀的信念?打消悲觀的信念?活在當下?幸福是旅程，而非終點?覺得幸福的事，就趕快去做?享受當下幸福時光的5個技巧第二部　愛與善良的信仰，就是幸福 霧台的天空——安祥、平和與幸福凡他所做的盡都順利?德雷莎修女?靈性的夢境三則風雪中的行腳僧——智慧、善良與利他愛人聖嚴法師救贖——從受苦當中感受愛托爾斯泰?杜斯妥也夫斯基大愛情懷——充滿對世人的熱愛抗SARS英雄－歐巴尼醫師?愛的信仰－陳永興醫師?幸福的秘密第三部　命運捉弄人，別掉入悲觀宿命的陷阱 先入為主的迷思——以欣賞來取代嫉妒幸福旅程的四大陷阱?先入為主?年輕有為的醫師為何自殺？
?自戀性格描述?逆轉命運折磨的5個關鍵因素?完美病人絮語重蹈覆轍的創傷惡夢——勇敢面對過去傷痛，療癒創傷情緒性侵害記憶的回復?亂倫下的陰影短視近利的侷限人生——別被假性幸福矇騙信任的危機?詐騙心理學?節制慾望與謙卑求助自欺欺人的假象——擁有真正寬恕的心，才有美好的未來戀上小姨子?期待寬恕的文化?出軌?說不出口的心痛?外遇的心理研究?第三者的命運?婚姻第三者的心理第四部　峰迴路轉，重返幸福旅程學習同理心技巧——善解人意是人際關係中最好的特質以同理心來抵銷先入為主?同理心的力量寬恕與和好——讓自己解脫及讓對方人格有成長的機會以寬恕來對治重蹈覆轍?寬恕與和好的步驟?受害者單獨完成寬恕過程夢想與盼望——把自己準備好，等待機會以夢想與盼望來對治短視近利?實現夢想?讓天賦自由?實現夢想的三大步驟?苦難是培養盼望的學校?信仰的角度?智慧傳承的角度憂傷痛悔的心——你必不輕看它以悔改來對治自欺欺人?精神分析場景?認罪與悔改的十二步驟第五部　愛是永不止息，一起來，幸福吧 愛的真諦——因愛而得以完全幸福路上四大陷阱的解決之道?幸福社區的典範?幸福會傳染?因愛而得以完全?愛的真諦?愛是一切問題的答案真愛的力量——關鍵時刻，給予最及時的激勵依然是我——李維．克里斯多福?美麗境界——約翰．納許?守護天使——朋友學幸福．幸福學——讓自己走在幸福的道路上許自己一個幸福的願望

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