

<<可以學到幸福的39堂課>>

图书基本信息

书名：<<可以學到幸福的39堂課>>

13位ISBN编号：9789868621558

10位ISBN编号：9868621550

出版时间：親哲文化

作者：安德里亞·喬伊·科恩 (ANDREA JOY COHEN M.

页数：260

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>

## <<可以學到幸福的39堂課>>

### 前言

科恩博士與她的同事寫的這本書，在於和我們分享如何用心體會生活，以及對自我的深化認知，進而實現個人轉變的故事。

隨時留心體察，就會發現生活本身就是一種學習的機會。

人們可以從中學會寬容、克服沮喪、化解嫉妒、斷除煩惱的智慧。

與生俱來的自我療癒力與內在的能量將被重新喚醒，內心可安住於平靜之境。

終日勞碌奔波的人往往無暇靜下心去覺知當下。

心無旁騖地專注於當下，人生就會豁然開朗。

“能純然活在當下，並清楚知道我是誰，將要去往何方”，此點對現代人尤為重要。

## <<可以學到幸福的39堂課>>

### 內容概要

39位大智者的朋友，所送給我們的黃金心法。

幫助你翻越生命暗潮的谷底，重新拾回自己的核心價值。

《可以學到幸福的39堂課：聽聽別人的故事，看看自己的心》作者安德里亞博士邀請一行禪師等當今39位來自全球不同領域的智者，分享他們感人至深的故事及其深刻的體悟，並探索如何面對困境和考驗，繼而有能力去扭轉逆境。

這種體驗成為寶貴的良機和禮物，更使我們學習到如何讓心安住於當下的智慧。

這39則故事的主角，有聞名遐爾的靈性大師，有享譽海外的精神導師，有世界前沿的身心療癒專家，也有暢銷書作家、成功的企業家和知名音樂家、律師等。

對於如何去經營自己的幸福和成功生命，他們都有一個共同答案：每個生命都是一座寶礦，愛和勇氣就是打開寶礦的鑰匙。

人的內心潛藏著一種奇妙的力量。

如果能在日常生活中，用心體察所發生的現象和事件，並學習保持於專注有覺知的狀態，對於周遭的人抱持真誠的關愛，就能發揮這種奇妙的力量，把平凡的世界變成天堂。

所有的故事都是每位大師真切的際遇，峰迴路轉的過程不但使人動容，更能·迪內在的正面思考力，我們終將明白生命中最珍貴的靈魂伴侶，不是某個特定的人，而就是我們自己。

《可以學到幸福的39堂課：聽聽別人的故事，看看自己的心》是一帖專治挫折和沮喪的特效良方！

39篇令你動容的故事，告訴我們睿智的人都如何去面對逆境再勝出的。

閱讀本書後，你將找回已遺失的理想，並步上所有的可能性。

你將會發現，原來要過一個簡樸真誠的生活並不難。

你將會讚嘆，原來別人的故事就是我們自己的一面鏡子。

你將會沉思，原來自己還有更高的靈性需要去發展。

你將會高興，因為幸福這門課是可以修學的。

## <<可以學到幸福的39堂課>>

### 作者簡介

安德里亞·喬伊·科恩 (ANDREA JOY COHEN, M.D.)，是一位出色的醫師、科學家、作家、演說家和精神導師。

作為鼓舞人心的激勵演說家，她以睿智、熱情、魅力和幽默感以及卓越的激勵能力和感染力著稱世界，在美國、印度、新加坡、韓國等世界各地設有研討會、工作坊，致力於研發突破傳統的藥物替代療法，發展現代身心靈整體醫學。

此外，她還是一位靈感豐富的作家和詩人，曾出版多部醫學研究與心靈哲學、心理學等主題的著作及上百首詩歌。

曾接受美國著名電視節目主持人歐普拉的專訪，受邀美國國家電台、《悅己》、《瑜伽生活》等雜誌媒體的採訪。

<<可以學到幸福的39堂課>>

書籍目錄

推薦序本書導讀愛你的靈魂前言第一章 因禍得福01 匍匐在上帝面前02 回歸真正的自我03 療癒心靈的傷痛04 內在的交響樂05 面對生命的困局06 “是！”的力量轉化心靈的思維練習1第二章 心靈告白07 生命的意義08 愛因斯坦的發現09 花開花落10 我的太陽11 以己為鑒12 一個女孩的梦想轉化心靈的思維練習2第三章 無畏無懼13 光芒14 照亮黑暗的秘密15 苦盡甘來16 最後的禮物17 覺醒18 臨終與死亡轉化心靈的思維練習3第四章 覺悟人生19 心靈寶石20 成為自己的救世主21 自己是最好的禮物22 堅持的回報23 孩子眼裏的一課24 誠懇的力量轉化心靈的思維練習4第五章 精神禮贊25 天與地26 快樂的奧秘27 母親的最後一課28 遇見佛陀，就說“唔”29 一次短暫的朝聖之旅30 恐懼、接納與信念31 心靈的園丁32 住棚節的啟示轉化心靈的思維練習5第六章 親密關係33 至貴者是愛34 馬修的故事35 學會放棄36 灌籃比賽37 親密無間38 半夢半醒39 孕育生命轉化心靈的思維練習6活在當下 / 安德里亞·喬伊·科恩致謝心靈導師簡介

<<可以學到幸福的39堂課>>

媒体关注与评论

“人生中最困難的時候，正是我們獲得知識與經驗最多的時候。

”——達賴喇嘛（The Dalai Lama）

的認知，實現個人轉變的故事。

當我們帶著覺性度日，每天的生活都將是新的，生命就有了非凡的意義。

”——國際第一禪宗大德一行禪師（Thich Nhat Hanh）

親切並深動心弦。

”——聞名全美的心理治療師納柏·斯蒂（Belleruth Naparstek）

“這本書分享的是用心體察生活，進而深化對自我的

“此書內文真誠充實，彷如知己般的

## <<可以學到幸福的39堂課>>

### 编辑推荐

請39位大師做顧問，有覺知的活在每個發生和存生之中。  
人生無常，我們都無可避免地會遇到困境和難題。  
面對這些生命中的無常和悲喜，你是否已準備好去面對或者仍在迷霧森林不見出口呢？  
我們該如何去調理身心又不受到自我窄狹的制約？  
想要撥雲見日常處明朗的幸福需要方法和支持，當代最出色的39位大師，為你講述他們生命的際遇和故事，絕對會幫助你對於自我有重新的認知，療癒受創的身心，開拓優美的生命風景。  
你可曾問過自己“我算是幸福的人嗎？”  
”你可曾思考過以下的關鍵題，比如：你準備好面對人生的無常現象嗎？

<<可以學到幸福的39堂課>>

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>