

<<当下幸福力>>

图书基本信息

书名：<<当下幸福力>>

13位ISBN编号：9787508630670

10位ISBN编号：750863067X

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>

<<当下幸福力>>

前言

<<当下幸福力>>

内容概要

“生命的觉知课系列”作为直击亿万人心灵的幸福能量书，由美国、日本、中国大陆及台湾同步推出，在生命的觉知课系列2——《当下幸福力》中，作者基于对日常生活的深刻洞察，用充满生活气息的语言从崭新的视角提醒人们觉知生命点滴，感受寻常生活的幸福，对于现今浮躁的人们可谓是一捧清心明智的甘泉。

学会失败：当身处困境时，不要寄望突然于出现巨大的力量，帮你瞬间翻转人生逆境，那是赌徒一把翻盘的“乐透思维”，最可能实现的改变是让一个好的观念、正面的想法，慢慢地发酵茁壮，在无形间一步步累积成为可观的改变力量。

远离抱怨：每个人的心里都有两只狼正在打架。
其中一只是愤怒抱怨的、报仇心强的，有暴力倾向的；另一只则是友善的、可爱的、温和的。
你喂食哪一只，哪一只就会获胜！

<<当下幸福力>>

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。

<<当下幸福力>>

书籍目录

- 前言 幸福的迷宫理论
- 第1章 “天下第一惨综合征”
- 第2章 魔术数字
- 第3章 快乐风向标
- 第4章 思考幸福的技巧
- 第5章 水晶球报告
- 第6章 “赚”生活
- 第7章 生活中的数学
- 第8章 孩子，最好的老师
- 第9章 梦想的翻译
- 第10章 生命项链
- 结语 世界第八大错误

<<当下幸福力>>

章节摘录

<<当下幸福力>>

后记

结语：世界第八大错误

甘地曾经提出“世界的七大错误”（Seven Blunders of the World）：空有财富却没有工作，徒有欢愉却欠缺良知，拥有知识却没有品德，经营商业却忽略道德观，发展科学却泯灭人性，崇拜神祇却不肯牺牲，从事政治却不讲原则。

甘地把人性与世界的错误针砭得非常精准，每一项中所列的缺点都是破坏该项目的最大原因。

是的，无论一件事情本意多么好，若缺乏了关键的要素，再好的立意都会功亏一篑。

同样的，追求幸福生活也是如此。

如果世上有第八大错误的话，那会是什么呢？

我的答案是：只想幸福，却没有行动。

我大学时候的哲学老师威廉先生说过，世上很多的争议是来自一个选项，就是信与不信。

就像是对宗教的认知，里面谈到的神迹或是难有确证的事情，若你深信不疑，那就是“宗教派”；若你质疑所说，非得眼见为凭，那就是“科学派”。

前者认为，先要相信为真，确立信念才是关键；后者则认为，得先证明为真，才愿意相信。

两者的步骤次序不同，前提设定不一样，于是衍生出很多的争论，包括人类的由来、宇宙的形成、是否有前世、是否有复活等问题。

你的选项是什么呢？

不管你是宗教派还是科学派，我强烈建议你利用这两派的精神与观念，成就你的“幸福派”。

如果我们吸取了这两派的精神，就可以拉近与幸福的距离。

科学派与宗教派让我先从科学谈起吧。

什么是科学呢？

科学讲究证据，合乎科学就必须是一种可以反复验证的结果。

若这么问：你所追求的快乐与幸福，可以用证据来证明吗？

我想你会说太多了，包括和谐的亲子关系、理想美梦的实现、融洽的夫妻感情、坚贞可靠的友情等。

虽然幸福看似抽象无法触碰，但是你可以举出很多的事例来证明自己的快乐是有根据的，而不是一种自得其乐的空想。

任何一种“美好感受”的情境，都是引导我们跨进幸福领域的路径，就像证据一样，可以证明事件的因果性。

幸福可以反复验证吗？

可以的。

当你在实验室做实验时，若在试管里面放入相同的元素，每一次都会产生同样的实验结果。

因为具有可反复验证性，因此你所进行的实验，就被称为科学实验。

如果我们同样把幸福当做实验，在你的日常生活中放进友善、尊重、努力、诚恳、正直等元素，经过一段时间的酝酿之后，就会出现良好的幸福成果，可能是一段美好的爱情、一段融洽的亲子感情，或是一段足以回忆的坚贞友情。

正如科学实验一样，只要你放入的元素不变，多半就能得出同样的幸福结果。

要相信，幸福也是一种科学，投入实验的参数不变，多半可以得出期待的结果。

反之，若投入的元素是抱怨、愤怒、争执、懒散、不友善等负面言行，不用等到实验结果出炉，答案就已经很清楚了，出现在你眼前的多半会是不幸的画面。

当你把幸福也视为生活中的必做实验，明确该如何设定环境、该放进何种元素，自然知道该怎么着手了。

那宗教呢？

怎么将宗教的精神运用在幸福的追求上呢？

想想宗教家常常持有的生命信念与做事态度吧。

宗教家永远生活在真理当中，以所信仰的真理作为行事的准则，他们对教义衷心服膺，并将推广教义视为传达福音，认为每一个世人都该接触这么美好的义理，才能受到恩赐与庇佑。

<<当下幸福力>>

他们具有强烈的社会使命感、责任感，哪怕面对的是对教义一无所知的民众，对信仰的执著与分享的热情也会激励他们挑战困境、攻克难关，一点一滴地传递心中最美的福音。

太多的故事描写了宗教家如何持续耕耘、无私地付出。

让我们把宗教改成幸福，发现了吗？

几乎完全适用。

当你以幸福为行事的准则，并且衷心服膺，而且抱持宗教家的热情精神传递幸福的福音时，不仅使自己受益，也与他人分享了美好。

相信每一个人都能接触到幸福，因为我们都是上帝所拣选的幸福国度的选民，没有一个人应该被世间遗忘，这么想的时候，就在心灵里面注入了热情的动力。

从类似科学验证的可证性、类似宗教福音的执著性，你已经替幸福找到了最好的心灵驱动力。

人们多半没有注意到，当我们想要幸福、想要过更好的生活的时候，已经替自己的未来做了“预言”。

预言是带领身心前行的通关语言，而只有行动能让预言成真。

在推动电器革命时，电力是相当昂贵的，爱迪生的心愿是让电力变得便宜，他还幽默地说：“有钱人才会用得起蜡烛。”

这不啻为一句预言式的调侃，但他让这句话变成了推行电器革命的力量。

事后证明爱迪生说对了，一百年后，以单位价钱来计算，电力很便宜，反而是蜡烛因为用途减少而相对昂贵。

有了念头，接下来就是展开行动。

你必须将幸福当做是预言，相信自己、激励自己一定要做到，让预言成真，幸福必将来临。

幸福生活的亮度“先不说我要做什么，等我做到了再说吧！”

“不告诉你，万一我没做到那不是丢脸。”

不少人总是这么想，怕被嘲笑、怕被轻视，所以把很多的想法藏在心里。

不少父母也都要求子女做到再说，以免被人认为浮夸，只会做梦。

实际上，我们可以换个角度想，一方面，先说出想法是给自己目标，我们会因为害怕被嘲笑而奋力实现目标；另一方面，当说出目标的时候，知情的朋友也会看机会给予适时的帮助。

将目标说出来，会有助于行动力的发挥。

有一次我到一家以创新菜品闻名的餐厅用餐。

餐厅墙上贴着一句标语：“如果什么都不改，就什么也改不了。”

这句激励语言真是太好了！

这家餐厅的菜品以及服务的内涵经常创新，因此生意相当不错。

这句话对我们每个人也是一种启示，但可以修改一下：“如果什么都不做，那就什么也做不了。”

关于幸福，太多的人只是心里想想，看着别人的幸福快乐，觉得它距离自己很遥远，与自己无关。

而事实是，必须采取行动才能接近幸福。

只有想法，欠缺行动，你就犯了世界第八大错误，当然，与你犯下同样错误的人比其他七类的犯错者还多得多。

想法与愿望能否实现的关键，就在于为了这些想法和愿望，你愿意付出多少努力。

“与其诅咒黑暗，不如燃起蜡烛。”

这是我母亲最喜欢引述的谚语，从小她就对我说，“多跟抱怨说再见，快乐一定会加倍。”

一直坚持做自己想做的事，这就是积极心理学的有效作为。

任何谈到愿望力量的书籍，都不是让大家消极地等待成功。

愿望，是一种很强大的力量，但是只许下愿望就幻想幸福与成功，那反而是失败的征兆。

许多人抱着心想事成的观念，不停地购买彩票，自认为只要坚持，就会换来幸运的眷顾。

错了，有这样想法的人即便是中了大奖，也是偶然的。

只是不停地做梦，而没有付出努力，这不是成就幸福的真谛。

虽然成功的意念很重要，但是实现生命中的每一个愿望都必须经过一定程度的努力，才有可能收获成果。

<<当下幸福力>>

“上帝不会帮助只会在家里念‘阿门’祷告却毫不作为的信徒。

”葛恩牧师说得对。

就如在停电的黑夜，不肯起身点燃蜡烛，光明就永远不会到来。

生命的光彩程度，不是来自于生命的长度，而是来自于幸福实践的亮度。

用行动实现了心中的多少幸福，生命也就会燃放出多耀眼的亮度！

感谢你分享了“生命的觉知课”系列的第二册，在下一册的内容里面，你将会读到“什么是奇迹”、“如何找到心理平衡的智慧”、“如何仿效上帝，写出生命的丰富剧本”、“单身与婚姻的幸福意义”等人人关切的生活主题。

期待与你继续分享幸福的深度意蕴。

<<当下幸福力>>

编辑推荐

《当下幸福力》编辑推荐：生命的光彩程度，不是来自于生命的长度，而是来自于幸福实践的亮度。我们总在寻觅幸福、渴望幸福，殊不知，幸福其实真的很简单——有人爱，有事做，有所期待的生活就是幸福的生活，如果你还未感知到，就请翻开书，随本书作者一同品味寻常生活的幸福，换个角度看你的生活，有时改变你的想法，就改变了你的世界。

<<当下幸福力>>

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>