

<<你幸福了吗>>

图书基本信息

书名：<<你幸福了吗>>

13位ISBN编号：9787801418531

10位ISBN编号：7801418530

出版时间：2011-9

出版时间：台海出版社

作者：叶舟

页数：247

字数：190000

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>

## <<你幸福了吗>>

### 内容概要

人生四苦：

一是物欲之苦；

二是人际之苦；

三是肉体之苦；

四是心灵之苦。

本书告诉你摆脱痛苦最有效的方法，助你快速摆脱物欲之苦、人际之苦、肉体之苦、心灵之苦。教给你获得真正幸福的密码，让你的幸福最大化！

## <<你幸福了吗>>

### 作者简介

叶舟，心理学博士，中国思维科学研究院院长，清华大学、北京大学特聘教授，出版过《心理解脱师》、《在北大讲包容之道》、《在北大讲解脱之道》、《不生病的思维》、《看得开是福》等研究心灵成长的畅销书，在心灵建设上有许多独到的见解，被业内褒誉为首位“心理解脱师”。

## <<你幸福了吗>>

### 书籍目录

#### 第一卷 挖出痛苦之根——错位伤生

##### 一、解剖痛苦

- 1、苦是什么
- 2、苦因何生
- 3、苦之级别
- 4、苦之功过

##### 二、错位伤生

- 1、思维错位伤生
- 2、语言错位伤生
- 3、行为错位伤生
- 4、情商错位伤生

#### 第二卷 解除万苦之道——正位顺生

##### 一、内正位生

- 1、正思生：正确思维
- 2、正语生：巧妙话语
- 3、正定生：心专一境
- 4、正情生：情绪转换

##### 二、外正位生

- 1、正位生：角色定位
- 2、跟位生：学习借鉴
- 3、归位生：守住本我
- 4、跨位生：追求升级

.....

#### 第三卷 解除物欲之苦——创物养生

#### 第四卷 解除人际之苦——互予共生

#### 第五卷 解除肉体之苦——养身强生

#### 第六卷 解除心灵之苦——阴阳优生

#### 第七卷 失衡失衡之苦——合平长生

结语：大彻大悟，超凡入圣

## &lt;&lt;你幸福了吗&gt;&gt;

## 章节摘录

自从有人类以来，人类中有几个老大难的问题一直没有彻底解决好。痛苦就是其中一个。

在这个问题上，古今中外不知有多少智者贡献出了他们的青春与智慧，可惜的是，问题并没彻底得到解决，甚至可以说是完全没有解决。

今天的痛苦并不比唐朝的痛苦少，也不比战国时候的痛苦少。从历史记载来看，不仅没有少，反而在比较中完全可以得出一个相反的结论——科技越发达，人类越痛苦，人类的生存质量越令人堪忧！

在物质如此丰富的今天，人们依然烦恼重重，苦不堪言，原因究竟是什么？到底有没有彻底的人生解脱之道？

今天，我想从心理学的角度来谈：人生的痛苦及其解脱之道。

造成人生痛苦的原因是什么？这是每个人都十分关心的话题。

这也是中国人，乃至全人类问题排行榜上几千年来长居榜首的问题。

如果我们就这个问题向每个人展开询问的话，我想，一千个人就会有一千个不同的答案：有人是为情所困而痛苦，有人是因事业惨败而痛苦，有人是因为高考落榜而痛苦，有人是因为身患重病而痛苦……总之，每个人的时空背景不同，个人体验不同，追求目标不同，出现的问题不同，自然，对于痛苦的认识也不尽相同。

但所有这些，只是痛苦带来的现象，并非痛苦产生的根本原因。

若是前面那个为情所困的人终于花好月圆了，那他是否永远就会快乐呢？

若一个事业失败的人咸鱼翻身，东山再起了，是否就永远快乐呢？

高考落榜者第二年终于考上了北大清华，那他是否就永远快乐呢？

若生病者病被治好，那他是否就会永远快乐呢？

答案是——不可能。

由此看来，目前人类解决痛苦的方法并不高明，并不能一劳永逸。

虽然古今中外有许多大师找到了许多十分有效的痛苦解脱之道，如佛陀的“空性消苦”，老子的“无为脱苦”，孔子的“仁爱除苦”，耶稣的“博爱祛苦”，庄子的“逍遥解苦”……但由于时代久远，中间难免被渗入了许多残渣，以至于许多人今天使用其方法来总觉不到位，要么方法太复杂令人眼花缭乱，要么方法与当今时代不合拍，等等。

总之我认为，每个时代都应有紧跟时代的解决痛苦的方法。

因为这些方法表达上用的是现代人的口语，而且在问题针对上也是解决今人身上的问题，所以会让更多人接受，会造福更多人。

当今中国，在解决人生痛苦问题上，除开政府领导人不说，就个人来说南怀瑾老师是做得最优秀的，他把一生都贡献给了解决人类痛苦问题的事业上。

纵观中国文化界、教育界，除了抄些中西方解苦大师的只言片语来吓人或救人之外，我并没看到有比较突出的人在为解脱人生的痛苦而贡献才智，绝大多数心理学教授、哲学教授和宗教学教授等，都还沉湎于“教授职位”所带来的快感之中，根本见不到几个有浩然正气的人生导师在真正彻底地忘我地去拯救万民于痛海之中，没有，真的没有。

我之所以这么说，是因为我已在这个问题上观察了太久太久。

每个人都有他的使命，每个人都有他自己的路要走。

我的命运总是不时暗中察比我的人生，每当我离开这个问题去干点别的更来钱的事业时，它总是将我拖回到解脱痛苦这个问题上来。

就这样反反复复几十年，我对解脱痛苦这四个字有了更多更深的情结了。

每个人一生都只可能解决很少的问题，如孔子解决了“仁”一个字，老子解决了“道”一个字，佛陀只研究了“苦”一个字……世界上成就越大的人研究的范围越小。

看来，今生我也只能将时光放在“解脱痛苦”这四个字上了。

## <<你幸福了吗>>

要想彻底解除痛苦，首要的第一件事就是寻找痛苦之根。

只有找到根后，才能在根本上断除它。

这正如医生治病，首先必须查清病因，否则头痛医头，脚痛医脚，治标不治本，虽能一时缓解病情，但病灶不除，总会再有发作的时候。

那么，导致人生痛苦的根是什么呢？

我通过对心理学、哲学、宗教学、社会学、人际关系学、身心疾病学、精神病学等三十多门相关学科的研究。

得出一个让更多人能最直白地一看就懂的痛苦之根——错位伤生。

一切的人生痛苦，都是因“错位”而造成的。

在此，有必要进一步解释什么是错位伤生。

先解释什么是错位。

所谓错位就是两个人的观点、思想、行为等等一切不在同一个位子上、方向上、时空中，彼此有差距、有不同。

如你穿的衣，一粒扣子扣到了第二个扣眼中去了，这是错位；你脖子摔伤骨节脱臼了，这是错位；火车车轮出轨了，这是错位；爱上了第三者，这是爱情错位；男人爱上了女性化的穿着及生活方式

。这是错位；总裁秘书行使总裁的权力，这是错位；选了一个根本不对口的专业在干，这是职业错位。

.....

## <<你幸福了吗>>

### 编辑推荐

中国第一本幸福最大化的个人运作书！

什么是幸福？

怎样才能获得幸福？

虽然许多学科都从不同角度谈到幸福，但都是蜻蜓点水；虽然心理学、哲学、宗教学等都直接指导人的幸福，但似乎也力不从心。

尤其是宗教中许多说法十分神秘或特殊，非普通人所能立即学会，不便于大范围传播。

因此，有必要建立一门新的学科——痛苦解脱学，对幸福建设进行深入研究，并提出系统的解决方案

。《你幸福了吗》融合了中西文化的精髓，形成了完备的幸福建设体系，既分析深刻，又通俗易懂。

作者是被业内褒誉为首位“心理解脱师”的北大心理学叶舟博士。

<<你幸福了吗>>

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>