

# 《持久幸福力》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：88000

印刷时间：2011年12月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508630700

丛书名：生命的觉知课

## 编辑推荐

幸福是一颗甜甜的糖，幸福是一句感人的话，幸福是什么都不想，坐在一处静静发呆...  
...每个人都想能长长久久地幸福生活。那么，如何获得持久的幸福力呢？结合沙哈尔的幸福理论和本书作者凯文·布朗对幸福的研究，获得持久幸福力的方法其实很简单——交友，做有意义的事情，坚持锻炼，帮助他人，加入一个尊崇某种信仰的社团.....将这些做法坚持下来，变成生活的一部分，活着，便是不断收获幸福的过程。

## 内容简介

“生命的觉知课3”——《持久幸福力》中，作家凯文·布朗将哈佛幸福课理论再度升华，告知追求幸福的人们，获得持久幸福的秘密不在别处，只要肯打开你的心，感知你眼前的一切，接纳自己，坚持有益的活法，就能处理好人与自己，人与他人，人与神的关系，最终获得持久的幸福力。

接受自己：会摧毁我们幸福人生与真切渴望的负面声音，除了来自于自我内心的负面想法，也常来自于旁人对自己的负面攻击或是评价。个人的价值来自于自我主宰，自我“定义”，真正了解你的就是自己，这一神圣的工作，是不能由旁人代劳的。

保持心理平衡：人的不愉快或是不幸福，是因为心境不平静，不平静的原因，多是来自心理的不平衡。通过换位思考，与神对话，设法找出平衡的智慧与观念，让自己性格安定、心绪平稳。

## 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。

# 目录

- 前言 最好的许愿池
- 第1章 你值得幸福
- 第2章 智慧跷跷板
- 第3章 要做理想家
- 第4章 上帝的日行一善
- 第5章 一个人vs两个人。
- 第6章 幸福关系
- 第7章 企业·家
- 第8章 做自己的医生
- 第9章 从此起程
- 第10章 最后一天
- 结语 清点你的幸福

## 在线试读部分章节

### 第二章 智慧跷跷板

“小布朗，要小心扶好抓环哦，我要坐上来了哦！”祖母笑着对我说。然后她就坐上了跷跷板的另外一端，我开始慢慢升起来，高兴得大叫。

记得小时候带我去公园玩，经常和我一起坐跷跷板的不是爸爸妈妈，而是祖母。祖母每次进城，就喜欢带着我去公园玩，而跷跷板就是我们最常玩的，给我留下很多美好的回忆。长大后，有时候看到祖母，会聊到小时候的一些趣事。祖母会提到我很爱坐跷跷板，但又担心摔倒，经常吓得大叫的糗事。而我这位睿智的祖母，不只是陪我游戏而已，她总能通过游戏说出些让我印象深刻的道理，跷跷板就是其一。她曾经跟我说：“布朗，你知道跷跷板的道理吗？”“有什么道理？不就是好玩儿吗？”我好奇地问。

“当然，不过呢，假如你没有准备好平衡，就不要上跷跷板，否则你会失衡地惊声尖叫，甚至还会摔下来呢。”祖母笑着说，“生活也像跷跷板哦，以后你遇到任何事情，都不妨在心里画出个跷跷板，想想看心里是否平衡了，还是高高低低，让你惊慌失措。若是你作好了准备，就不怕上跷跷板了。”小时候都会有些闹情绪的时候，可能是因为礼物分配不均而与妹妹斗嘴，或者是参加活动前却因没准备好而慌了手脚，大概就是这样的时刻，祖母对我这么说。

很多时候，喜欢拿生活小事作比喻的祖母告诉我：人的不愉快或是不幸福，是因为心境不平静，整天心情七上八下，担心这担心那的，没有安心的稳定感受。不平静的原因，多是来自心理的不平衡。上帝造人时，许多的器官多半是对称成双的，比如一双眼睛、两个耳朵、一双手、两条腿，可是，却只造了一颗心。祖母常开玩笑说，或许这是人的心理经常不平衡的缘故。

当知道了不幸福、不快乐，多是源自心理不平衡之后，那我们就要设法找出平衡的智慧

与观念，让自己性格安定、心绪平稳。我后来记住了祖母的话，当情绪受到波动、心情不稳定时，就会想到跷跷板。这是祖母留给我的深刻的处世智慧。

我从小想象的世界是：生命是一场重量战争。因为所有的负面情绪都会形成沉甸甸的心理压力，让我们快乐不起来，跷跷板可不能一直压坐在负面情绪的这一端，所以另一端的我们得增重，才能轻松平衡。

以跷跷板作为平衡心灵的工具，是很有趣的想法。我整理归纳过四种人生平衡跷跷板。通过跷跷板的各端元素，我们寻求动态中的平衡，稳定情绪的变化，现在就和大家分享这四种人生平衡跷跷板的内涵。

智慧跷跷板一：换位思考

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)