

# 《快樂選擇我——快樂心智學》

## 图书基本信息

书名：《快樂選擇我——快樂心智學》

13位ISBN编号：9789888206445

10位ISBN编号：9888206443

出版时间：2013-4

出版社：明窗

作者：劉遠章,陶兆輝

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 內容概要

「什麼是快樂？」「快樂究竟在哪裏？」這答案，千百年來人們一直在尋尋覓覓。如果快樂是一種選擇，也許就沒有必要為它作一個確實的定義；如果快樂是一個過程，而不是結果，它什麼時候都可以發生；如果快樂是人生的一處高點，它必定會有下滑的時候，那也許毋須為遇到低點而感到難過。這是一本有關通俗心理學的書，從古希臘哲學家到盧梭、尼采、佛洛伊德，作者引經據典，為讀者詳細闡釋深奧哲理和心理學理論背後的智慧。這又是一本勵志的書，作者講的既有故事，又有自身經驗，與讀者一同感悟生活，探討生死的意義及處世心態，幫助讀者克服性格弱點，發掘人生的快樂。這還是一本漫畫繪本，每一幅插圖都由作者悉心創作。閱讀完本書，你會感到驚喜：原來，快樂毋須刻意追求，因為，它就伴着你。

一群年輕人問蘇格拉底：「什麼是快樂？」蘇格拉底讓他們去造一條船，年輕人分工合作，鋸大樹、挖樹心、拉帳篷、做木漿，終於造成了他們的船。當他們精疲力竭時，船終於下水了。蘇格拉底問：「年輕人，你們快樂嗎？」他們齊聲回答：「快樂極了！」

這是作者在《快樂選擇我——快樂心智學》裏講的其中一個故事。什麼是快樂，作者一開頭便提出這個疑問。一般字典上對快樂下的定義多半是：覺得滿足與幸福。快樂總是與幸福聯繫在一起。在網友評選的2012年中國網絡流行語中，「你幸福嗎？」位居榜單第二位。2012年國慶節期間，央視記者在街邊採訪，詢問各種不同身分背景的人「你幸福嗎？」，千奇百怪的回答點亮了這個看似普通的問題。網絡上眾多的議論和嘲諷，宣洩規人們對現實的不滿，就連莫言在接受央視的這一提問時，也只能回答：我不知道。

無論在大陸或是香港，我們同處劇變的時代。為了追逐利益，年輕的學生放棄了理想，選擇進入大學攻讀自己不喜歡的商科。這是「最快、最保險」的獲得幸福快樂的途徑。然而在高速運轉的社會中，快樂的意義常被無形地抽空，只剩下一具輕浮的空殼。當一個人被問到「你幸福嗎，快樂嗎」，這個提問背後達成的共識是：我們只要結果，不求過程。於是很少有人能像海子詩裏寫的那樣，有一所房子，面朝大海，春暖花開，過一種理想的生活。「快樂究竟在哪裏？」這答案，千百年來人們一直在尋尋覓覓，卻總也找不到一個合適的解釋。倘若開頭那個小故事中，年輕人的回答是「不快樂」，那蘇格拉底又是否會被難倒？作者一再強調，快樂是自己的一個決定，一個人是否快樂，全由自己把握。作者在書裏寫道：如果快樂是一種選擇，也許就沒有必要為它作一個確實的定義；如果快樂是一個過程，而不是結果，它什麼時候都可以發生；如果快樂是人生的一處高點，它必定會有下滑的時候，那也許毋須為遇到低點而感到難過。

# 《快樂選擇我——快樂心智學》

## 作者簡介

劉遠章，英國萊斯特大學理學碩士，現為聖雅各福群會延續教育中心經理，2004年獲選「香港傑出培訓師」，名字曾被美國WHO's WHO Historical Society載入「專業管理世界名人錄」(International WHO's WHO of Professional Management)。著有《盲點心理學》、《團隊遊戲設計與運用》、《終身學習——教育改革的46種新概念》、《啟動創意潛能——潛意識創意工程》、《人生教練——Life Coaching》、《贏一場人生——助人提升的42種教練規律》、《藝術家的思考方法》及《繪造快樂人生——畫公仔的人生哲學》，2009年編寫中學通識科教科書《創意思考》及《批判思考》。

陶兆輝博士，國際認可身心語言程序學(NLP)導師、註冊催眠治療導師、認可專業企業教練導師；國際企業教練協會(WABC)會員操守及誠信委員會成員，英國催眠治療標準委員會及加拿大專業催眠治療協會諮詢委員。現任企業教練，曾出任多家知名企業高級行政人員及執行董事。著有《盲點心理學》、《終身學習——教育改革的46種新概念》、《啟動創意潛能——潛意識創意工程》、《人生教練——Life Coaching》、《贏一場人生——助人提升的42種教練規律》。

# 《快樂選擇我——快樂心智學》

## 書籍目錄

- 第一章 快樂心理學
- 第二章 快樂的哲學
- 第三章 你為什麼不自殺？
- 第四章 悲劇的誕生——錯誤心理反應
- 第五章 情緒回彈力
- 第六章 快樂愛情學
- 第七章 快樂的下一代
- 第八章 拯救憂鬱大象
- 第九章 「謝謝你！」是沒有版權的

# 《快樂選擇我——快樂心智學》

## 精彩短評

1、配以作者簡單的插畫，自在、快樂的風格，把一個個的快樂詮釋得淋漓盡致。love it~~~

# 《快樂選擇我——快樂心智學》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)