

《幸福，很近很小》

图书基本信息

书名：《幸福，很近很小》

13位ISBN编号：9789866228605

10位ISBN编号：9866228606

出版时间：2013-6-11

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：衛藤信之

页数：224

译者：羊恩嫩

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

《幸福，很近很小》

内容概要

《幸福，很近很小》

作者簡介

衛藤信之

【日本人氣諮商心理師】

諮商心理師、日本心靈健康學會代表。

他擅長將心理學理論應用於生活實踐，演講方式輕鬆活潑、極具舞台魅力，因而深獲好評，是日本顧問企業數最多的人氣心理諮商師。他所舉辦的心理學課程更是年年額滿，該課程結業生多為商業心理學先鋒，活躍於各個領域，他則是學生們最信賴的精神支柱。此外，與印地安人共同生活的經驗，也讓他成為傳授印地安人智慧的專業顧問，近年備受矚目。

書籍目錄

【作者序】這一刻，我正在感受幸福

第1章 尋找小小幸福——凝視你的內心，好日子其實早就來了

人生辛苦是理所當然的，幸福，從哪裡找？

好日子，一年內只要三天就夠了

擁有幸福感的關鍵，是「知足」

少了什麼，反而是「幸福的開始」

當下的不足，是未來的幸福種子

欲望越多，幸福越走越遠

未知和缺乏，讓我們過得更好

「不知道、不明白、做不到、不足夠」，其實更好

享受人生，得先忍受失敗

不允許自己失敗，就無法看到更好的自己

失敗是成長的「肥料」

忍得住失敗的人，才能抓住幸福

易怒的人，通常離幸福很遠

環境太舒適，反倒使人不幸？

無法忍受挫折的人，心容易生病

耐心等待，幸福會悄悄走向你

給太多，是「害」不是「愛」

煩惱、壓力都是人生被賦予的課題

培養「心靈耐性」，才能擁有「幸福車票」

接受悲傷，為情緒找到出口

向印地安人學習「接受現實」的智慧

幸福不遠，只是你未曾正眼看它

過去的不幸是「化妝的祝福」

留心「不幸背後」的微小幸福

先愛，自己的過去

幸福的人，懂得坦然接受自己的過去

所有的痛苦、悲傷都不會白受

真正的幸福，不是抵達終點，而是看遍路上的風景

得到幸福，就等於失去幸福？

幸福就藏在「過程」裡，你要自己找出來

「安心」是奪不走的踏實幸福

拿掉光環，你還剩下什麼？

「完美病」讓人愈來愈憂鬱

從失敗中學習，肯定自己的不完全

真正的幸福是享受富足，也樂於貧窮

第2章 每一刻都是美好——擁有幸福的唯一方法，就是活在當下

等一下，不如活在當下

你有多珍惜現在，就會有多幸福

想過得更好，得先學會「品味當下」

凡事「趁早」，才不會後悔

人可以永遠不老，只要你「從新」審視自己

努力活在當下，不再奢望「明天會更好」

充實渡過每個瞬間，幸福就不遠了

珍惜最平凡的生活，有一天，你會很懷念的

心智成熟時，體能卻衰老了？

《幸福，很近很小》

對時間的「喪失感」越深，越懂得珍惜當下

背後的故事，往往最令人感動

你喝的，不只是一杯水

每件事背後，都有動人的故事

以「一日一生」的態度過生活

末日倒數三天，你該怎麼渡過？

如果，今天是生命的最後一天

幸福，是自己給的，別人給不了

人生的解答不能外求，要捫心自問

幸福就在身邊，只是你從未發現

當你開始注意身邊的微小事物，幸福就會出現

容許自己平凡，成功才會屬於你

街頭巷尾的無名英雄，才是真正的成功者

細心體會，英雄其實無處不在

活出「非凡」的平凡人生

人生不一定要功成名就，貫徹平凡生活也很偉大

第3章 每天都是愛自己的練習——想過更棒的生活，你得先知道自己究竟是誰

不是因為快樂才笑，笑，才會快樂

改變內心，從「改變行為模式」做起

試著開懷大笑，心情會晴朗，人會變幸福

「裝好人」太累太假？越演會越像自己

不要「尋找」自我，要「創造」自我！

勉強露出微笑的那一刻，已經踏上幸福

幫助別人的快樂，很微小，卻永不褪色

付出自己，重拾生命的價值

為他人而活，讓我們更愛自己

行善不必做大事，先讓身邊的人快樂就好

幸福本來就不該「縱向」尋求，應朝「橫向」漸漸延伸才對

看待事物的方式，決定你的幸與不幸

煩惱的源頭不是外在事物，是你的「心」

感動不會送上門，你得自己去找

迪士尼樂園為什麼讓人回味無窮？

無聊與感動之間的距離，不過一步之遙

人只能先愛自己，才能去愛別人

「主動」就能得到寬容與認同

「付出」才是幸福，獲得的快樂，只是短暫的

甘心付出的當下，就是幸福

情感的過度依賴，讓你越愛越累

真愛不是佔有，維持適當距離才是真幸福

別跟任何人討愛，跟你自己討

接受每一面的自己，幸福就會降臨

無論日子是晴是雨，都要接受不完美的自己

承認心中的陰影，找回完整的自己

第4章 向死亡學生活——每一天，都要過得像人生最後一天

創造你的「人生故事」，這比金錢更有價值

發揮想像力，讓故事決定事物的價值

自己的故事，要用「心」去聽

磨鍊「感受力」，寫自己的生命故事

人的生命有限，故事卻永遠不死

《幸福，很近很小》

生命有時，故事卻能永遠產生共鳴
找尋自己的使命，確立「人生軸心」
和過去說再見，人生因此更精彩
活出生命最大的可能
每個人都有屬於自己的人生使命
老人與小孩不能分開，讓他們分離，就等於切斷過去和未來。
肯定老人的智慧，以長者為師
肯定「老」和「死」，才能將生命活得更燦爛
「老化」與「死亡」都不該被忽視
人類哭著降生，卻面帶笑容迎接死亡
無視死亡，只會讓生命變得稀薄
人本來就是「寂寞的來」死亡只是回到懷念的宇宙母胎，平靜而安穩。
死亡只是回歸宇宙原理，並不可怕
死亡是回歸，也是連結
對死亡充滿盼望的各種想像
死亡只是短暫的離別，到時再見吧！
死亡告訴我們生命的平等，不是噩耗，是禮物
死亡不是噩耗，是生命的禮物
借來的生命，總有一天要還給老天
借來的生命，總有一天要還
善用借來的人生，盡全力而活

《幸福，很近很小》

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