

《幸福，早知道就好》

图书基本信息

书名：《幸福，早知道就好》

13位ISBN编号：9789867323279

10位ISBN编号：9867323270

出版时间：20050413

出版社：高寶

作者：何權峰

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，早知道就好》

內容概要

你唯一必須記得的是，你是多麼的幸運，當你忘記此點時，你就變得不幸。 - - 古儒吉大師最貼近人性心靈暢銷作家何權峰的最新力作，再一次將人們在生活中容易忽略的十五個課題，給予人們心靈的省思、提醒。

你知道人最大的不幸是什麼嗎？就是不知道自己是多麼幸福。

你知道人最大的不滿是什麼嗎？就是不知道自己早該滿足了。不幸的由來，乃在看不見自己是幸福的；不滿的由來，則是不知道自己早該滿足了。如果你不覺得自己是幸運的，你又如何感受到幸福呢？很難，對嗎？如果你不知道滿足，那麼你又怎麼可能對目前的生活滿意？

俄國文豪杜斯妥也夫斯基說得對：「人類的不幸就在於，不知道自己是何等的幸福。」

其實，你已經擁有那麼多了，而你的心卻不在已經擁有的東西上，你一直在找尋那些沒有的。結果，你越去想自己欠缺的，就越發沮喪，而越沮喪就越會去想欠缺的。於是，你變得不滿，總是抱怨，這就是不幸的由來。表面上，你是在追求幸福，但其實是在找不幸。追求幸福最大的障礙，即是期望過大的幸福。

遺憾的是，這道理人們往往要到失去或太遲了，才懂！為什麼不現在就知道呢？

《幸福，早知道就好》

作者簡介

何權峰

美國耶魯大學醫研所畢業

UCLA大學進修

耶魯大學神經生理學博士研究

歷任榮總、台大醫師、加州大學神經科學研究員、中國醫藥研究會學術委員

聯合報、長春月刊、拾穗雜誌專欄作家、學術論文散見於國內外媒體 最貼近人性心靈的作家

何醫師，不只是一位醫師 對何權峰來說，行醫多年，醫學著作十餘本，且長期在多種報章雜誌上撰述醫學專欄，教導大眾預防疾病觀念的作法，已無法滿足他身為一名醫師「救人」與「自救」的情懷。他認為：一個健康的人，不只要擁有「健康的身體」，更必須擁有「健康的心靈」。 作品簡介

1展現最好的你 2回歸自然心靈 3心念的種籽 4生活就像馬拉松 5哈哈笑過苦日子 6就靠這一次，人生急轉彎 7每十秒鐘一個幸福 - 從談笑中領悟大師的智慧 8有這麼嚴重嗎？ 9人生幸福，每一項都在拼圖 10別扣錯第一顆扣子 11為什麼事情總是一團糟 12忘了總比記得好 13幸與不幸都是福 14別讓每陣風吹著走 15愛，錯在哪裡？ 16所以，你也要發正念 17當下，把心放下 18心田甘露 19都是你的錯 20大而化之

《幸福，早知道就好》

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