

<<快乐心理学>>

图书基本信息

书名：<<快乐心理学>>

13位ISBN编号：9787229029081

10位ISBN编号：7229029082

出版时间：2010-10

出版时间：重庆出版社

作者：约瑟夫·纽顿

页数：240

译者：章岩

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>

<<快乐心理学>>

前言

序一 正面看世界的意义 有时候,我怀疑人类是否有自虐的倾向!

在书店里随便翻开一本书,里面记录了各个时代圣贤的格言。

但是在这些格言里,我并没有读到多少对生活的赞美、对生命的感激。

这些书中大多都是对生活的埋怨,对人生的怀疑,甚至对人类命运的诅咒!

请让我们看看这些所谓的“格言”吧!

年轻的日子是快乐的幻觉,中年的时候是上了发条般无休止的劳作,而老年则徒留无限的悔恨。

人生有如顽疾,生命有如无头苍蝇,四处乱飞,却把无意义的迷乱当做人生的乐趣。

生命的真谛在于忍受苦痛,而不在追寻轻飘飘的快乐。

爱情唯一的好处就是让人们变得愚蠢,让人生因为快乐的假象而荒废!

我真的看不出这些格言里面蕴藏着什么人生智慧。

只有那些厌世之人才能想出这些话来,而这些话被另外一些厌世的人听到,觉得正好道出了他们的心声,于是就莫名其妙的成了所谓充满人生智慧的真理,然后这种真理又被印刷到书本上面,用一种荒诞的方式流传了下来。

从现在的情况看来,这种格言不但没有给人以智慧上的启迪,而是纯粹的误人子弟!

试想一下,那些本来对生活抱有一腔热忱的青年看到这些话会做何感想?

如果这种厌世的思想像病毒一样在这个世界上传播,那又是一件多么可怕的事情?

有人对我的担忧不屑一顾,认为那些格言虽然残酷,但是却道出了生命的本质。

我想问问大家:生命的本质是什么?

我们谁也不是全能的上帝,难道我们能定义出生命的本质来么?

我所了解的就是在这样一个美好与丑恶参杂的世界里,不管遇到怎样的打击,都能看到希望,哪怕只是一点点的光亮。

人生不会永远一帆风顺,尤其是在现在这个动荡的世界里。

股票有可能跌,工作有可能被炒鱿鱼,多年的恋人可能会分手,一手打造起来的企业可能会倒闭,但这都只是生活的一面。

生活还有另一面,就像一枚硬币一样,当它掉在地上,你只能看到它的一面,只有当你把它捡起来的时候,你才能看到另外一面。

我们也应该把我们的生活从地上“捡”起来,好好端详一下,看看是不是像我们想象的那样穷极无聊。

当我们看到生活的另一面,就像小草看见了春风,天空看见了彩虹。

在生活的另一面中,有你忠诚的朋友,慈爱的父母,天真的孩子;有艰苦奋斗后的收获,有从不言弃的决绝;有无私的高尚行为,有不计报酬的付出。

世界固然有其黑暗,但我们要看到阳光的一面。

这是人生的正面智慧。

如果我们能少一些对生活的抱怨和咒骂,那么就能逐渐接近生命的真理——而这才是真正的快乐!

序二 你不可能在今天喝到昨天或明天的一杯水 一位朋友曾语重心长地对我说:“你必须要有积极的心态,才能在社会竞争中立于不败之地!

”在今天,积极心态不再是从前那样自然而然的东西,而是通过某种训练或考试获得的一种品质,类似于职业技能。

但越是这样,现代人越不容易获得积极的心态,就像那些总在考场失意的学生一样。

其实,积极的心态并没有那么可望不可即,只是大多数人没有找到正确的方法而已。

你可能会说:“我试过了无数的方法,但还是没有效果。

”没错,这种关于获取积极心态的方法多如牛毛,许多专家在长篇累牍向人们灌输,具体到每一个步骤,比如起床要干什么,工作时该如何调节等等。

我不否认这些方法的有效性,但是我觉得程序上确实过于繁琐了,我下面向大家提供一个釜底抽薪、一击即中的有效方法。

<<快乐心理学>>

你只需记住一句话，或者说是四个字：“活在当下！”

” 活在当下是我们每个人的实际状态，因为你不可能活在过去，或者活在未来。当然你可以回忆过去，也可以幻想未来，但是你的身体却牢牢地被地心引力限制在“当下”——你不可能在当下喝到昨天的一杯水，也不可能在此刻吃到明天的一碗饭。

当下，就是现在，就是此刻！

如果我们不去想往日的烦恼，也不去想将来的烦心事，只专注于手头的工作，那么一切问题都会迎刃而解。

过去的，哪怕只是一秒钟，都已经跟我们划清界限，它不再属于我们当下的生活，而是封存在了记忆的皮箱里；未来的，哪怕只是一秒钟，它还没有到来，我们只需做好当下的事情，然后顺其自然。

如果你抱着这样的态度对待生活和工作，那么你会发现，工作的效率会高起来，生活的节奏会慢下来，而你自己，会快乐起来！

<<快乐心理学>>

内容概要

快乐与不快乐的距离只有0.05厘米！

在快乐的时候，我们比较聪明！

经典心灵修名著 人生迷途上的指津者 畅销61个国家，翻译成78种文字， 在人人不快乐的时代，快乐心理学风暴必将席卷中国！

大师级哲学家约瑟夫·F·纽顿告诉你快乐到底是个什么玩意儿！

让迷惘心灵悟透生命真谛，让愁闷众生重绽开心笑颜！

新浪、腾讯、网易、和讯、金融界等火爆主流网站 重磅推荐！

快乐是个什么玩意儿？

每个人都在追求快乐，人生的根本意义在于追求快乐，但是我们的现实情况却是深陷于烦恼之中不可自拔。

什么样的生活才算真正的生活？

什么是快乐的智慧？

如何保持健全的心灵？

怎样增添生活的乐趣？

约瑟夫·F·纽顿博士的《快乐心理学》一书，给我们作了回答。

他还告诉我们要“经常省察自己的内心”“假使一个人身体上有了疾病，他就会去找医生，好好检查一下，把它医治好。

而如果我们的心灵上犯了毛病，那就该服一帖有力的心药来治愈它”，这样才能永保健全的心灵。

在《快乐心理学》中论述了处世之道。

处世是一种很精致的艺术，假使我们很娴熟地运用这种艺术，便可以增加生活的乐趣，也增添他人的快乐。

读《快乐心理学》不难，难的是按《快乐心理学》去做。

人是万物之灵。

让我们记住纽顿的话，做一个真正的人，让我们共勉之！

通过此书掌握快乐的秘诀，你的人生注定与众不同！

因为它所传授的东西极具价值，而课堂上永远无法学到！

<<快乐心理学>>

作者简介

约瑟夫·纽顿（Dr. Joseph Fort Newton），美国著名哲学家、牧师。

纽顿博士的著作被译成多种文字，畅销几十个国家。他善于在日常生活中挖掘智慧的闪光点，用平易近人不失风趣的笔调，解决人们生活中的烦恼。本书为世人指点迷津，让无数人摆脱痛苦的泥沼，牢牢抓住生命中的幸福！许多经典语句被摘抄下来，争相传诵。

译者简介

章岩，致力于成功心理学、教育心理学的研究。结合自己的实践和体悟对人类精神世界进行了深刻的剖析和阐释，针对目前大众所面临的现实困惑，提出了一系列切实有效的解决方案。目前已出版《人脉圈》、《每天懂一点人情世故》、《销售中的心理学诡计》、《13岁前，妈妈一定要懂的那些心理学》等精品图书，畅销全国各大书城。

<<快乐心理学>>

书籍目录

序一 正面看世界的意义 序二 你不可能在今天喝到昨天或明天的一杯水 第一章 快乐是个什么玩意儿
 谁是最快乐的人 是什么杀死了你的快乐——拒绝“过敏症” 是什么杀死了你的快乐——拒绝
 “圆满症” 为什么开刀医生却害怕天黑 如何正确看待金钱 快乐不能没有钱，但有钱不等于快乐
 快乐和荣耀是借不来的 快乐的“拐角哲学” 打好下一个球 两性快乐法 嚎叫快乐法 第二
 快乐的时候，我们比较聪明 个性决定你的工资 在快乐的时候，我们比较聪明 快乐工作法——转
 变你的工作态度 了解你自己——快乐不快乐都是由你自己决定 必须明白不是世界亏欠了你，而是
 你自己亏欠了自己 在人生这条悲欣交集的路上 我们为什么不快乐——人人都争做演员，却没有了
 观众 快乐就是把活着的每一天过充实 人生的层次 第三章 如何让快乐不请自来 快乐可以不请
 盲人可以通过声音看见你的笑容 把眼前能控制的事情做到最好就是快乐 惊天地泣鬼神的伟业不
 常见，处理好小事最要紧 快乐的秘密——信任爱 快乐的秘密——不要羞于言爱 快乐需要轻装上
 阵——不要带着枷锁游泳 不抱怨的世界——快乐就是积极寻求解决之道 快乐要宽以待己——不要
 总拿放大镜看自己 少说废话——选择真正有价值的话题 不可不知的老人智慧 第四章 快乐就是每天
 给自己留出分钟 每天给孤独留出分钟 记住！
 休息日是用来休息的 快乐时间——休息一天 如何才能活得有价值 如何才能获得有价值的快乐
 偶然的际遇带来惊喜的快乐 杜绝偏见才快乐 冷眼观自己 黑夜总会过去，太阳总会升起 逃离
 意义 慢活的意义 工作的意义 第五章 快乐处世法——如何快乐与别人相处 快乐要懂换位思考
 论在什么时候，身上一定要带三块钱的“善意” 手捧鲜花与他人辩论 想快乐，你只需静静倾听就
 可以了 骂别人是傻瓜是有罪的 烦恼来自固执己见 残缺快乐法——留点瑕疵好相处 当别人在
 后谈论你的时候，请欣然接受 亲情可以带给你快乐 亲情绝不只是血缘关系那么简单 快乐处世法
 ——谦卑 快乐处世法——不要吹嘘 快乐处世法——对别人耐心一点 快乐处世法——榜样胜过说
 教 警惕小人 高尚的自私 第六章 快乐生活法——抓住离自己最近的东西 快乐的聋哑人
 你想冒险，最应该去哪里 快乐就是抓住离自己最近的东西 快乐的秘密就像一个小孩偷偷地吃着自
 己的雪糕 未来的还在未来，我们能掌握的只有现在 生活值得期盼，因为世事难料 拒绝机械思维
 幽默让快乐变简单 幽自己一默 快乐需要做到不浮躁 快乐需要像贝多芬一样自信 去了解吧
 你会发现世界的本质是爱 快乐生活，诗意栖居 人生如登山 第七章 快乐平衡法——左手面包，右
 玫瑰 左手面包，右手玫瑰 快乐平衡法 关于快乐的几点忠告 内心平衡法——既不盲目自大，
 不妄自菲薄 要快乐，但不要乐不思蜀 记住！
 一个人无法同时走两条路 快乐可以越分享越多 生存的智慧——给自己留一手 循序渐进地做事
 第八章 快乐的药方 你是谁 列一张烦恼“清单” 忧虑是一种病，我们每个人都会得这个病 “
 过去的” 勇气第一 慎言 撒谎无效 训练高贵的本性 别迷信遗传 快乐需要安排好自己
 快乐的药方——用回忆释放压力 快乐的源泉——不要忘记儿时的梦想 对自己负责 自己给自己
 打气 三思而行 必须打败“负面情绪” 祝你思想健康 第九章 快乐与野心无缘，不要穷得只
 穷得只剩钱 快乐就要先富己心 长得最漂亮的人未必有最美的笑 快乐与野心无缘——野心太大
 ，快乐远离你 快乐谢绝自卑者——“我总是觉得自己非常渺小” 脸上写着快乐的秘密——管好你
 的表情 你眼睛看到的并不是这个世界的全部真相 躲猫猫的困惑 避免主观臆断 为什么说电话
 我们变成没脑子的家伙 “绝望角”还是“好望角” 祝你心想事成 第十章 乐在当下 一叶障目
 见快乐 人生可以适当游戏，但是不要游戏人生 烦恼有时是因为无路可走，有时却因为可走的路太
 多 别人的天堂可能会是你的地狱 快乐需要锻炼自己的“心理肌肉” 生活中没有不劳而获的美事
 现实中的面包远比幻想中的烤鸭实用的多 不要让别人的饶舌毁了你的生活 40岁，你可以为自
 己的内心而快乐生活了 希望大家像热爱美食那样热爱生活 走出“迷宫”

<<快乐心理学>>

章节摘录

快乐就是把活着的每一天过充实 有位朋友跟我探讨人生规划的问题，他是个非常有想法的人。他告诉我，他为自己的未来制订了一系列的目标，大到五年计划，小到每一天要完成的任务，他以为这样就能稳妥地按照自己勾画的蓝图前进。

但最近他总是感到很疲惫，并不是他每天的工作量超过了他的负荷，而是当他在做事情的时候总是想到以后的那些任务，那些任务就像大山一样朝他压过来，让他透不过气。甚至觉得自己每天的生活就像坐牢一样，毫无自由可言。

我很同情这位朋友。

我相信在这个竞争日益激烈的现代社会，许多人都会有这种困惑。

我先给大家讲一个发生在我身边的故事。

在一家酒店的休息室里，一位老人坐在我旁边，他看见我放下了手里的杂志，就坐过来向我讲述起他的经历，他在结婚后处境变得困难起来，他失业了，孩子又即将出生，而他几乎断了所有的经济来源，他感到莫大的压力，有天他来到一家免费的图书馆休息，他随手翻阅一本杂志，看到了这么一句话：“如果你想让自己痛苦下去，就一直想着你的将来吧。”

这句话一下子击中了他，让他豁然开朗，他找到了自己压力的来源，从此他振作起来，重新找到一份工作，度过了难关。

过多地关注将来，会给自己带来许多不必要的压力。

在这种压力下，我们只执着于未来要实现的某个目标，却忘记了当下的每一天才是最重要的。

我们生活的目的，不应该是让日子简单的叠加起来，然后得出一个圆满的人生。

人生就是我们生命中的每一天，而不是别的什么东西，我们应该不断地提醒自己：要过好每一天，不要让沉重的未来压垮现在宝贵的光阴。

当然，展望未来并没有错，但我们不能让它束缚我们现在的行动。

我们不能把现在的每一天看做庞大机器上的一个小零件，认为它的存在只是让这部机器能够正常运转，我们要独立地看待每一天，把每一天当作人生的全部，当作人生的最后一天！

如果你这一天过得快乐而充实，那么这一天就没有白过。

生活值得期盼，因为世事难料 “足球这项运动怎么会有那么多的规则啊？

半天都进不了球！

”一位刚刚接触足球的球迷抱怨，我笑着问他：“如果把规则简单化，把球门扩大一倍，那么进球就容易得多了，但是这样还有意思么？”

”这位球迷用心想了想，说：“也是。”

”现代人急功近利的思想正在逐步扼杀着我们游戏中的乐趣，如果他们在看一场球赛，最后的结果是零比零，他会发出一声无聊的叹息，“唉，零比零，白看了。”

”不只是足球，在其他领域也是一样，他们总想着要把一个比赛规则订得完美，他们游戏的目的是为了享受快乐，而是一种类似工作任务似的劳作，在这种压力下，他们关注的不是游戏本身的乐趣，而是比分和结果。

游戏都是那些有灵气或者说是孩子气的人发明的，现代人却总是想用机械、乏味的方式去修改它们，他们犯了现代人完美主义的通病，妄图使所有的东西都变得天衣无缝，包括游戏规则。

设想一个游戏项目如果设置得绝对完美的话，那是一个多么可怕的情形，不会再有失误，不会再有丢球、漏球的现象，连比分都是设定好的，这样的游戏我想没有人愿意参加，也没有人会欣赏。

一个游戏之所以让我们感到兴奋，有很大因素是因为它的不确定性，当一个棒球队员摆好姿势准备接球时，我们会心跳加速，因为我们不确定这位球员是否能接好这个球。

一项运动的结果并不重要，重要的是过程中的激情和乐趣，以及一些意想不到的事情。

我们的生活同样也是这样，上天把我们的生活设计成这个样子自有它的道理。

我们的生活虽然纷纷扰扰，虽然充满了各种缺陷，但这也正是生活有趣的一面，如果生活的规则变得完美而严谨，那每个人最多只对它有三分钟的热度，激情一过，全是淡然。

<<快乐心理学>>

我们之所以觉得生活是精彩的，很大程度上是因为我们不能确定下一秒钟会发生什么。

通常被评论员称为“一场完美的比赛”的，多是那些不完美的比赛。

在这些比赛里，运动员们各显神通，竞争激烈，让观众看得热血沸腾，因为不到最后一秒，你绝不会猜到鹿死谁手。

而真正“完美的生活”，也恰恰是那些不完美的生活，在这样的生活里，你唯有自强不息，才能摘到明天成熟的果实，你唯有用心感知，才能发现残缺世界的美丽。

生活值得期盼，因为世事难料，因为不完美。

快乐需要安排好自己的时间 有的时候贪婪是一种美德，比如在对待时间的态度上。

大部分守财奴是愚蠢的，他们把贪婪用在对金钱的追逐上，而对于比金钱更宝贵的时间，他们却从不知道珍惜，他们用大把大把的时间去换取金钱，这种行为就像买椟还珠一样愚蠢。

在年轻的时候我们以为自己拥有一切，爱情、事业、家庭、朋友，但是仔细想想，我们拥有的只是时间而已，所有的一切都会被时间的河流冲走，在某个陌生的海岸上搁浅。

“越是拥有的越是不知道珍惜。

”这句经常出现在言情小说里的话放在现代人对待时间的态度上真是再合适不过了。

当你潜入人们生活漩涡的中心，你会发现，人们的所作所为就像自己是时间的主人一样，他们随意挥霍自己的时间，把它割得鸡零狗碎，每天有一半的时间浪费在没有任何意义的事情上，他们心血来潮的时候也会给自己制订各种各样的计划，但是一旦受到外界的一点点诱惑，就会把手里富余的时间丢掉，就像丢掉一件破旧的衣服。

还有一些人走到了另一个极端，他们害怕时间的流逝害怕到了杯弓蛇影的地步，他们不但规划好一天的任务，甚至细化到了每一个小时每一分钟，当既定的任务没有完成时，他们的心理就会产生恐惧和不安，甚至产生抽搐的症状。

为什么我们不能用正确的态度来对待时间呢？

时间本身是无意义的，它不过是我们达成理想的一个桥梁，太不在意和太过在意都不是正确的态度。我们的出生本身就是一个天大的恩赐，每个人的时间都是有限的，在这有限的光阴里，我们要利用好自己的天赋，把握好命运，为自己和这个世界作出一些事来，不白白走这一遭。

我们平常错把墙上的钟表当做时间，以为我们可以把时间关在一个个框框里，自以为这样就能成为时间的主人；还有的时候，我们错把自己严格的工作计划表当做时间，让自己成为它麾下的奴隶。这两种错误的理解都是因为对生命和时间缺乏感性和理性的认识，当然我也不敢唐突地给时间妄下定义，在时间这个永恒的老师面前，还是让我们保持谦卑的姿态，在生活中多经历一些，多领悟一些。

在现实生活里，我们唯一需要做的就是安排好自己的时间，让时间这座桥梁直通自己的理想。

<<快乐心理学>>

编辑推荐

读者群体庞大。

无论是白领、领导者，公务员，大学生以及中老年朋友，甚至中学生、街头小贩等，都可能成为《快乐心理学：快乐与不快乐的距离只有0.05厘米（经典心灵灵修名著，人生迷途上的指津者）》的目标读者。

可以说凡是认识字，渴望快乐的人都可能购买《快乐心理学：快乐与不快乐的距离只有0.05厘米（经典心灵灵修名著，人生迷途上的指津者）》！

快乐+心理学。

快乐已经成为现代每个人的追求，暂时没有钱可以，但没快乐绝对不行！

而且没有快乐，事实上人际关系和成功都很渺茫，快乐可以让一个人更容易成功！

另外，心理学也是目前读者的一个热点，两个热点融合在一起，必将产生核爆反应，将原本单纯的题目变得丰富化和所以快乐心理学必将引起广大读者关注和欢迎。

外版+原创。

美国大师约瑟夫·纽顿原创之经典！

这让《快乐心理学：快乐与不快乐的距离只有0.05厘米（经典心灵灵修名著，人生迷途上的指津者）》有别于目前胡编乱造类图书，为读者提供真正的价值，一《快乐心理学：快乐与不快乐的距离只有0.05厘米（经典心灵灵修名著，人生迷途上的指津者）》要想持续热销，就必须为读者提供真正的价值！

贴心收藏+送给亲友礼品。

这《快乐心理学：快乐与不快乐的距离只有0.05厘米（经典心灵灵修名著，人生迷途上的指津者）》类似于心灵鸡汤，是一本每个人都可以自我调节、自我成长的心灵励志书。

同时这《快乐心理学：快乐与不快乐的距离只有0.05厘米（经典心灵灵修名著，人生迷途上的指津者）》也可以送给朋友和亲人，当他们不开心的时候，这《快乐心理学：快乐与不快乐的距离只有0.05厘米（经典心灵灵修名著，人生迷途上的指津者）》及时送上会给对方惊喜！

从而，传递一份爱心，一份快乐，一份温情！

团购。

当企事业单位以及政府机关内部员工感到枯燥乏味、快乐尽失的时候，这《快乐心理学：快乐与不快乐的距离只有0.05厘米（经典心灵灵修名著，人生迷途上的指津者）》可以作为一份礼物或者培训教材送给员工，让他们进行自我心理调节，从而寻回内心的快乐和工作的激情！

烦恼有时是因为无路可走，有时却因为可走的路太多。

你可以回忆过去，也可以幻想未来，但是你的身体却牢牢地被地球引力限制在“当下”。

你不可能在当下喝到昨天的一杯水，也不可能当下吃到明天的一碗饭！

必须明白不是世界亏欠了你，而是你自己亏欠了自己！

快乐不能没有钱，但有钱不一定有快乐。

钱不过是我们追求快乐的工具，就像划船时用的桨一样，而太多的人错把手里的“桨”当做航行的目的。

所谓死胡同，不过是一条街的拐角。

绕出拐角，就是海阔天空。

快乐就是把活着的每一天过充实。

如果你这一天过得快乐而充实，那么这一天你就没有白过。

记住，休息日是用来休息的！

想快乐，你只需静静倾听就可以了！

快乐就是抓住离自己最近的东西！

在很久以前，有一位国王，总是为人生的变幻莫测而担忧。

有一天他突发奇想，何不想出一个能适用于任何情境下的格言，每当担忧时，对自己默念一遍，就能去除烦恼。

<<快乐心理学>>

于是他把国内最聪明的一位大臣找来，让他想这个格言。

这位智慧的大臣想了三天三夜，最后告诉国王这么一句话：“它会过去的。

” 生活中只有面包或者只有玫瑰，都是残缺的。

如果我们能左手拿着面包，右手拿着玫瑰，身体饥饿时咬一口左手的面包，灵魂饥饿时嗅一下右手的玫瑰，这样人生才是和谐的。

当你不快乐的时候，就去爬山吧。

日出之峰，是理想的高度，日落之峰，是灵魂的深度。

攀过日出之峰的人，拥有火一般的激情，太阳的光芒和他融为一体，没有他无法到达的地方；攀过日落之峰的人，拥有丰富的心灵，他们超越了理想和妄想，在安静的山谷中聆听生命的奥妙。

没有一个人是完全失败的，因为我们每个人都曾做过一些有意义的事情，有个人曾经这样说：“只要我曾使一颗破碎的心得到安慰，使一只鸟儿免于饥饿，那我这一生就没有白白度过，我的人生就不是失败的。

”

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>