

<<快乐其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<快乐其实很简单>>

13位ISBN编号：9787301197523

10位ISBN编号：7301197527

出版时间：2012-1

出版时间：北京大学出版社

作者：吴娟瑜

页数：212

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>

## <<快乐其实很简单>>

### 内容概要

《快乐其实很简单吴娟瑜的身心快乐学》主要是为读者提供掌控“心灵开关”的能力，因为“快乐”是天生赋予的特质。

小时候，我们曾经如此天真无邪、开心快乐；长大后，只要我们通过学习，扭转“心灵开关”的关键按钮，就能把快乐的源泉再度引入心田。

如何拥有“心灵开关”的扭转能力、重享身心快乐呢？本书提供了许多培养快乐能力的方法，这些对快乐的思考和启发，不但适用于家人的共同成长、有助于改善办公室的人际关系，同样有益于个人生命系统的重整——让“快乐”像呼吸一样自然，让“快乐能力”启动“心灵开关”，可以不费吹灰之力。

## <<快乐其实很简单>>

### 作者简介

吴娟瑜 美国印第安纳波利斯大学应用社会学硕士

知名国际演说家

专栏作家

泰山文化基金会董事

吴娟瑜女士是个勇于实现梦想的人，她从中学教师转行杂志副刊主编，之后投入广播与成长事业。在有所成之际，又毅然负笈美国继续求知，在不断的成长和超越中，体现生命的意义与价值，并乐于将这份美好的经验与大家分享。

擅长沟通管理、情绪管理、恋爱管理、生涯规划以及潜能开发等领域，并经常到世界各地巡回演说，演说场次已超过5000场，著有《不做情绪的奴隶》等二十多部书。

<<快乐其实很简单>>

书籍目录

序言

第一辑 倾听身心的呼唤——营造身心桃花源

倾听身体的语言

我要的不多

用一百岁看人生

为生命寻找出口

想法决定一生

人生没有借口

人生无可逃避

人生不要太透彻

行动可以治疗恐惧

宽恕可以医治心灵的创伤

爱可以洗濯痛苦的泪痕

第二辑 快乐的关键锁钥——越有弹性越快乐

放下，所以不再我执

放心，所以不但惊受怕

移转，找到精神寄托

把忧愁写在沙上

陪他走出迷雾

<<快乐其实很简单>>

章节摘录

倾听智者的呼唤 如果拥有一把生命的钥匙，你会希望这把钥匙长什么形状？  
什么颜色？

平常你会把它摆在哪儿？

你会希望这把生命的钥匙，为你开启什么样的大门？

在我的心目中，我想象拥有一把精致灵秀的生命钥匙，当我打开一扇大门时，里面会展现许多古今中外的智慧好书。

当我忍不住触摸时，指尖沿着书背滑动，这时，不但可以感应到书中智者的呼唤，也可以感受到心灵怦然跃动的喜悦。

喜欢看书，常逛书店，这是多年来的嗜好，也可以说是日常功课。

每当我到书店，往往找一个僻静的角落，就着灯光，开始阅读。

有时站久了，脚酸了，就会席地而坐，继续看，直到两三个小时后，我已确定购买哪几本，再把不买的书放回架上。

记得有一次，我拿起一本书翻了两下后，觉得索然无味，立刻回归书架。

不料两天后，先生居然买了同一本书回来。

这次，因为书已在家中，便有了看一看的冲动，于是我随手一翻，居然翻出了趣味，而且发现了许多难得的见解。

在看完这本书之后，我问自己：为什么同样的一本书，当时我没有发现它的智慧？

是不是一种自以为是的想法，让我差一点和它失之交臂？

……

<<快乐其实很简单>>

媒体关注与评论

“ Money&you是一个最值得投资时间和金钱帮助你改变的课程。

” ——全球最顶尖的激励大师 安东尼·罗宾 ( Anthony Robbins )

“ Money&you改变了

我的生命，重新引导了我的事业方向。

这个课程表面上看起来发掘自我的相关性大于谈论金钱的部分，然而就是在这学习如何完整自我发展的过程中，我却更自然地赚到更多超乎想象的财富。

” ——全球畅销书《富爸爸穷爸爸》作者 罗伯特·T·清崎 ( Robertr T.Kiyosaki )

<<快乐其实很简单>>

编辑推荐

达成心灵和谐，徜徉快乐之境！

亚太地区商业模式第一人，实践家教育集团董事长 林伟贤 皇明太阳能集团董事长 黄鸣 全球最顶尖的激励大师 安东尼·罗宾 全球畅销书《富爸爸 穷爸爸》作者 罗伯特·T·清崎 倾情推荐 人生是一场快乐的旅行，跟随“快乐大使”吴娟瑜，掌控“心灵开关”的能力。

MONEY & You 是您一辈子至少要参加一次的课程 一套可以现学现用、务实可行、永远增值的成功系统！

一份让您有哭有笑、真实感动、永生受惠的人生经验！

正向思考，就会快乐！

心中充满爱和宽恕，就会快乐！

让自己更有弹性，就会快乐！

放下我执、走出困境，就会快乐！

创造生命惊喜，就会快乐！

分享快乐，就会更快乐！

<<快乐其实很简单>>

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>