

<<选择快乐人生>>

图书基本信息

书名：<<选择快乐人生>>

13位ISBN编号：9787500455189

10位ISBN编号：7500455186

出版时间：2007-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：(澳)斯蒂芬妮·多利克、凯瑟琳·葛瑞尔

页数：501

字数：475000

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>

## <<选择快乐人生>>

### 内容概要

本书的中心思想非常简单，读完后你即刻便会变得更加快乐。你会改变你对自己和对他人的看法；你会增强自信；你会建立更好的人际关系——包括工作关系；你会管理好你的生活和时间；你可以学会使用你的强项；你会对自己和他人更和善；你会活出生命的真色彩。

<<选择快乐人生>>

作者简介

斯蒂芬妮·多利克是许多畅销书的作家，这些有关改变生活状态的书中包括《亲密与孤独》、《宽恕与爱的其他行为》和《平常心》。

从2001年开始，她在《愉快周末》杂志设有专栏，并常做客于ABC电台。

她在坚持写作的同时常做有关精神、心理学和道德方面的公开演讲，并指导别

<<选择快乐人生>>

书籍目录

简介之一简介之二如何使用本书第一章 相信你自己第二章 让你的价值观和目标为你所用第三章 选择你的态度和反应第四章 建立自尊第五章 为他人着想第六章 尊重你爱的人第七章 积极思考与行动致谢

## &lt;&lt;选择快乐人生&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘相信自己是快乐的源泉 你有权利去选择自己的快乐、幸福。

虽然外界的人、局势和事情都会影响你，但是没有谁能给你快乐、幸福。

你可能试图去寻找外界各种各样会确保你是快乐的——或者将不快乐拒之门外的事情。

但是，就算是其中最可靠的这些事物也会是短暂的。

浪漫的爱情、家庭、事业的成功、朋友、爱好、地位和财富当然会影响你的幸福。

但多年来，它们能让你从无止境的需求中解脱出来看似更难或更遥远了……即使你拥有一切，有时候你也可能感觉失去了一些什么。

一个快乐的人能拥有世人认为重要的一切，但是有人也能拥有这一切，他却不快乐。

是什么使得如此不同呢？我认为，是内在的信任造成了这种不同，不仅相信这个世界上所能看到的东西，而且最深切地相信你是——一个有内在价值的人，同时其他一切都“附在上面”。

这不仅使得体验快乐变为可能，而且在够不着甚至是看不见的时候也可能让你仍然相信有快乐(关系、满足、乐观、平和的心态)存在。

你需要的一切 你现在已经具备了你必须的实力和品质；然而，如果你的生活像我的一样，那么你也一定会有忽视或忘记它们的时候，你也会因自我怀疑、焦虑、恐惧、失望或失败而看不清你的实力的时候；但是这些实力确实实地仍然存在。

想想它们，如同天空永远都会湛蓝，即使有云彩遮盖着也无影响；或者就像山脉依然存在，即使也有浓雾遮蔽它的时候。

相信自己，并且更切合实际和富有同情心地来看待你的生活，再利用你那些实力，那么你对如何去适应这个世界会越来越觉得轻车熟路，也越来越熟悉这世界对你有什么要求。

你将彻底地体验到这是怎样令你心情平静和稳定。

你会体验到这是多么自然地带来心态平和，带来更清晰的选择和更大的快乐；还会体验到它是如何改变你认识他人、看待你周围的物质世界和社会的方法。

这本书直接论及一些必备实力和品质，在书中援用并完善它们，让它们和你都活力十足。

每天都是全新的一天 我发现，认识到无论自己正处于以前从未经历过的哪个人生阶段这几乎是荒谬而又毫无益处的。

在我过去生活的几十年间，我学到了许多东西，而且其中一些经验我现在能够很好地应用。

但是如果我认为我不是在应付“我应当”应付的情况，我很想给自己一些难题，以便提醒我自己这是我不断展开的生活画卷中一个崭新的时刻，这样做是特别令人鼓舞的。

而且，事实上，把它当作一个崭新时刻可能是将我从陈旧或习惯性的反应中解救出来的最好方法。

对于大多数人(女人和男人都一样)来说，知道二十多岁的十年间主要是向外发展这一点也是很有用的。

这是你在这世界上形成自我感觉、发现什么东西对你确实重要(以及什么是无关紧要的)，以及他人是如何理解和影响你的十年。

然而，当那个十年继续发展，且在接下来的几十年间懂得别人的反应、价值观和经历都只是生活画卷中的一部分，这也是极为宝贵的认识。

你也有一种能够完善和依赖的自我的核心感觉。

正是这种内心的自我感觉的完善，让你不会轻易受他人控制或摆布。

它让你不那么固执己见和少点控制欲；它最终让你地位提升并得到他人的羡慕，或者让你少以一种绝望的姿态“退出”。

它让你恰当地肯定你自己，并时常做出真正反映你的原则、价值观和你的立场的决定。

也正是这种内心的自我感觉让你警醒，去关注和珍视周围的每一个人，并明白你的快乐与他人的快乐之间的关系是多么深切、密不可分。

还有，你如何影响它。

你的生活即你的信息 几年以前，我有幸拜访了位于印度北部古吉拉特邦的艾哈迈达巴德市的圣人甘地的修行处所。

## <<选择快乐人生>>

这是我首次拜访印度的第一天，二十几小时的旅行之后，尽管我精疲力竭，但此地的非凡魔力令我精神抖擞。

该修行处相当大，但仍然保持简单、纯朴的特色。

这当然没有明显地反映出甘地这位誉为20世纪伟大的和平建设者和宗教领袖的气派来，然而也许就是那种谦逊是最适合他的。

在这里的一面墙上陈列着甘地亲笔写的一句重要话。

他是这样写的：“我的生活就是我的信息。

”不只是甘地，这对于你或我来说也是同等重要的。

通过你的态度、信仰、思想、话语和行动，通过驱使你做出选择和决定的万事万物，你每天都在书写并强化你的“信息”。

这种信息体现在三个重要方面：你在引导自己走向可能之事。

你在引导他人，让他们知道什么对你最重要(他们应该如何看待你；他们能从你那里获得什么期许。

) 你在影响并感化着你周围的环境。

P2-5

<<选择快乐人生>>

媒体关注与评论

书评“斯蒂芬妮·多利克把难题简单化，让不可能变成可能。她的智慧是有感染力的。

如果有人会引起一场快乐革命，她便是。

”——“平静心灵”系列书籍的作者保罗·威尔逊

## <<选择快乐人生>>

### 编辑推荐

本书对人们应如何面对人生难以回避的诸多问题进行了探讨，提出了如何解决人与人之间的各种矛盾、应如何面对情感、爱情、家庭、同事、亲友等带给每个人的课题，积极倡导快乐的人生理念，引导每一个人充满激情地生活工作，为社会做贡献。

本书在澳大利亚出版后，引起广泛关注，成为当年及此后十分畅销的作品。



<<选择快乐人生>>

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>