

<<幸福的1001种方法>>

图书基本信息

书名：<<幸福的1001种方法>>

13位ISBN编号：9787505728721

10位ISBN编号：7505728725

出版时间：2011-8

出版时间：中国友谊出版公司

作者：芭芭拉·安·基普弗

页数：244

译者：冯英

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>

## &lt;&lt;幸福的1001种方法&gt;&gt;

## 前言

幸福从活在当下开始 我们既非生活在过去，也非生活在未来，而是活在当下。时光如白驹过隙，活在当下就意味着承认时光飞逝，并接受这一事实——过去的已成为过去，将来的仍未可知。

当下，才是我们的立足点。

我们不能一味地期待明天。

今天，当下，才是所有我们所能依赖的。

幸福就从活在当下开始！

有人说，要活在当下——但是，不要从字面理解这句话的意思，否则就会如动物一般生活，没有成熟的价值观。

活在当下，不应和享乐主义相混淆。

很显然，对道德责任的整体理解应建立在对未来的思考之上，要考虑到将来可能出现的各种情况。

过去，也不能被遗忘——它是我们珍贵记忆的肥沃土壤。

有意识地觉察身边的每件事、每个动作及每句话，被称为正念。

具有正念，没有任何事情能够逃离你的掌握——但是它需要通过练习才能获得。

随心所欲很容易。

你也许认为随心所欲会节省时间——但实际上根本不是这么回事。

如果你不能活在当下，就会经常忘事、思维混乱，或无意识地花时间做某件事情。

任何不能活在当下的人，可能是在白白地浪费时间。

对于一个成熟的人而言，活在当下，就是要将过去的时光看作生命的基本组成部分，坦然面对未来，及接受自己所不能改变的事情，包括我们正在逐渐老去这一事实。

活在当下，还意味着对万事不强求，包括财富、人、习惯，以及过去的时光。

活在当下，就是要积极地面对生活，一方面不一味地为过去感到惋惜或后悔，另一方面也不对未来总是忧心忡忡或抱有不切实际的幻想。

以时钟来计时并非那么重要：它只是一种人为的、强制我们按部就班行事的命令。

但是，一不小心，它就会控制我们的生活。

就时间管理本身而言，它是一种纪律——如何分清轻重缓急，如何提高办事效率。

致力于提高工作效率值得肯定，但是在一味地追逐效率的同时，我们也许会失去一些更重要的东西。

被时钟时间所驱使会使我们失去自由——自由地展现自我，而这正是活在当下所关注的全部内容。

只有忽视别人对自己的要求，我们才能做自己——除非那些要求是我们自愿接受的。

现代通信技术也在给我们施加压力。

除时钟外，电子邮件及手机也让我们压力倍增。

这些便捷的具有即时性的技术产物对我们极具诱惑力，但也禁锢了我们。

它们窃取了我们的独立性。

而活在当下正是要求我们要独立性。

“觉察”也是一个非常重要的词语，人们习惯于用它代替“正念”。

“觉察”意味着我们要完全保持清醒和警觉——这些很显然是充分体验生活所必需的特质。

偷窃“觉察”之贼就是人类各种各样的错觉，例如，我们可能会感到自己过于重要、过于聪明；或者，相反地，认为自己毫无用处、一事无成或十分无趣。

情绪也能扰乱我们对事物的觉察。

要留心观察自身及外界的变化，留意自身与外界的联系。

另一个偷窃“觉察”之贼是习惯。

如果我们受控于自己的习惯——那些重复相同行为的诱因，便不能保持完全清醒。

这些习惯就像枷锁一样让我们寸步难行——但我们有时甚至察觉不到这一点。

## <<幸福的1001种方法>>

要充分保持警觉性，我们需保持心境平和——我们要知道这究竟意味着什么，而且为了充分了解它，我们必须能够静静地坐下来，然后启动所有的感官。

我们必须让大脑保持思维活跃，而非停止思维或努力改变思维。

这有利有冥想。

通过冥想，我们会发现灵魂深处的至静之地。

练习瑜伽、太极或者其他的健身活动，也使人受益匪浅。

当在你日常活动中锻炼正念时，你会加深呼吸，并看到更多奇迹。

这样，你就可能拥有更深刻的洞察力、更易满足及更易相信别人。

进一步而言，“觉察”能渐渐转变为觉悟。

谈到这一点时，我们正在进入精神王国。

在这个王国里，语言显得苍白无力，因为它们属于理性、智力的领域，而非经历。

人类通过自身经历可能到达语言与精神的统一性——所有事物潜在的一致性。

但是，只有通过隐喻和类比才能让经历转化为语言。

没有人是独立存在的，一个人也不会生活得很充实，我们都需要各种人际关系。

我们所有人都拥有人际关系，但并非所有的人际关系都必须是健康的。

从爱的核心来说，我们可以让我们的人际关系成为充分生活的一部分。

这并不仅仅指家人和朋友，除此之外，我们还有邻居、点头之交和各种团体组织。

我们和所有人——也有人说是所有活着的生物，都紧密联系。

为了充分活在当下，我们要珍惜这一点，另外，我们还要依靠公共价值观念才能生存，包括社会责任及志愿工作。

当然，“外在世界”并不仅仅指其他人：还包括自然和宇宙中的奇迹。

在我们的家门口，每天都有奇迹发生。

活在当下，就意味着要关注我们自己、他人，还有那些使我们的星球和宇宙如此特别的奇妙之物。

当下，这个最重要的时刻，意味着我们可以有所成就。

要义无反顾，就像明天就已忘了今天所做之事。

要拥有“新手思维”，忘记自己认为自己懂得的东西，并对这个世界感到惊奇。

这是多么全新的生活方式！

这本书告诉我们，无论在普通的、艰苦的，还是美丽的时刻，都要看到完美，并时刻保持觉察。

请留意生命里的每一刻，你会感觉活着真好。

世界并不亏欠你什么，但是它赋予你生命，你应该心存感激。

请让每一个时刻都成为对这种感激的一个诠释！

## <<幸福的1001种方法>>

### 内容概要

这本书告诉我们，无论在普通的、艰苦的，还是美丽的时刻，都要看到完美，并时刻保持觉察。请留意生命里的每一刻，你会感觉活着真好。世界并不亏欠你什么，但是它赋予你生命，你应该心存感激。请让每一个时刻都成为对这种感激的一个诠释！

我们既非生活在过去，也非生活在未来，而是活在当下。幸福就从活在当下开始！

幸福不是外在的力量：它就在你身边，并且会永远陪伴着你。

没有人有权期望你成为其他任何人——乐意做自己，是通向幸福的关键一步。

体贴、善意，再加上无私无畏，就是幸福人生的基础。

帮助他人、积极行善，能提高自我的幸福水平。

活得坦率，没有秘密，才是最简单、最幸福的。

如果我们心中怀有优越感、怨恨或者嫉妒，那么就永远不会获得幸福或尊重。

忘却自我，是我们所拥有的最伟大的能力，它让我们获得纯洁的爱和真正的幸福。

幸福和快乐的不同在于；幸福是一种情感，而快乐是一种心态。幸福是不确定的——它由健康、财富和自己对多种情况的满意度（如果你正计划去野餐的话，甚至包括天气）决定。快乐是意识中潜在的乐观因素，它源自平衡的心态。一旦你感到快乐，就没有任何事情能将快乐从你身边带离。

本书为每个人获得最持久的幸福感，提供了1001种最有效的冥想方法、练习方式和联想法。

<<幸福的1001种方法>>

作者简介

芭芭拉·安·基普弗 (Barbara Ann Kipfer)  
美国著名心灵畅销书作家，其每部作品都蕴含着无穷的智慧。  
著作除《幸福的1001种方法》外，还包括畅销书《14000  
件开心的事》、《佛对我说：解除生活烦恼的800条箴言》、《幸福的1325条法则》、《佛家的201条  
小提示》等。

## <<幸福的1001种方法>>

### 书籍目录

#### 前言

幸福从活在当下开始

#### 1 当下的幸福

活在当下

一心一意

欣赏他人

留心生活

展示自我

今天和明天

机遇与命运

保持平和心

#### 2 不会迷惑的自我

自我认知

走向觉察

改变

做决策

避免惯性行为

意志力

管理情绪

控制压力

痛苦与失去

当务之急与深谋远虑

#### 3 灵魂的家

芸芸众生

交流

家人

爱和人际关系

宾主之间

尊师重道

宽广的世界

#### 4 通往觉察之路

专注的锻炼

内心的平和

冥想

思维方式

奇妙的能量

统一性

#### 5 留意每一天

从清晨到黄昏

工作日

一天结束时

享受生活

休闲时刻

季节

#### 6 以金子般的心生活

<<幸福的1001种方法>>

行善  
理解与耐心  
宽容之心  
慷慨大方  
感激  
勇气  
诚实  
无私  
超然物外  
爱及同情  
幽默感

7 神奇的世界

思维与心灵  
历史  
身体与自我  
自然  
科学与宇宙  
经历

8 走向觉悟

灵魂的真谛  
找到自己的路  
信念和信仰  
超越思想

## &lt;&lt;幸福的1001种方法&gt;&gt;

## 章节摘录

330 乒乓效应 如果你向别人请教一个问题，请一定要对答案感兴趣。

只有这样，你才能及时地提出另一个相关的问题——这就是交流的逻辑。

如果不能以诚相见，那么交流便失去了继续下去的动力。

于是，便出现了沉默。

为了打破沉默，你就需要问下一个问题，但是此问题可能和之前的谈话风马牛不相及。

一次真正的交流是建立在共同的兴趣之上的，没有尴尬，也不单单是礼尚往来，更不会为了给彼此留下好印象而刻意逢迎。

真正的谈话应彼此言无不尽，也不想对方被任何人所取代。

331 拒绝陈词滥调 当别人问你“你最近怎么样啊”，请尽量不要回答“我很好”。

当为朋友祝贺的时候，也不要只说“我真为你感到高兴”。

请根据不同的场合，用独特的方式来充分表达自己的情感。

332 三思而后行 在你准备发言时，请静默几分钟。

在心中默默组织语言，然后清楚地表达自己的意见。

这样，你也会得到别人更好的答复！

431 温柔地拒绝 我们都有被商业公司打电话促销的经历，这十分令人生厌。

注意，接电话时要有礼貌，即便电话是在最不恰当的时间打进来的，因为对方要靠打电话来维持生计。

458 通向平和之路 在贵格会教派的聚会上，众教徒鸦雀无声；除非有人深受感动，才通过演说或唱歌的形式来表达自己的情感。

他们深信，沉默能帮助自己发现良知或灵魂的“细小、寂静之声”。

请利用一个早晨，全神贯注地、静静地待十分钟。

把直觉融入自己的内在智慧，要知道语言只能使事实苍白无力。

只有内心的洞察力才能在这一天剩下的时间内激励自己。

503 内心的老师 印度教徒认为我们所有人都有一位内心的古鲁或老师——就是良知。

有人说它位于第三只眼也叫“眉心轮”处。

“眉心轮”处于两条眉毛的中间位置。

当你需要从另一个角度来审视一项决策或一个处境时，请找个舒适的姿势，坐下，闭上眼睛，中指和食指指尖放在眉毛的中上部，以同自己内心的古鲁交谈。

544 颜色使我快乐 据说光谱的七种颜色在潜意识中会对情绪产生影响。

早上起床时，请用服装的颜色来点亮你的一天。

如果在冬天的清晨醒来，天色阴沉，可以穿黄色衣物来提高自己的情绪；如果需要在重要会议上保持思维敏捷，不妨试试红色衣服；如果需要保持镇静，口齿伶俐，蓝色衣服是不错的选择。

563 眼部锻炼 想让目光波流转吗？

简单的眼部锻炼就会让你如愿以偿。

首先，不要转动头部，眼睛尽量望向远方，然后尽量往下望，反复三次。

再次，分别向左右望，反复三次。

之后，视线呈对角线移动，先望向右方，向下，再往左，反复三次。

最后，仍是视线呈对角线移动，从左边开始，向下，再向右，反复三次。

669 人生的难题 从来没有人说过好的生活就一定一帆风顺。

伦理学是人生观的一个分支，它与道德评判有关，而道德评判的标准是复杂且矛盾的。

当不同的使命彼此冲突时，我们每个人都可能进入道德两难的处境。

一旦这样的事件发生，请相信自己的良知——但是不要期待它快速给你答复：它并非网上的搜索引擎！

742 做好安排 当你说“我们有时间一定一起吃顿午饭”，而又没打算实现时，你看起



<<幸福的1001种方法>>

来并无恶意。

但是如果他人提出一个更具体的计划时，经常说与上面类似的话就可能让你产生更大的欺骗行为。除非你愿意和别人做朋友，否则别随意伸出橄榄枝——人际关系太珍贵了，经不起任何的玩笑。

· · · · · ·

## <<幸福的1001种方法>>

### 媒体关注与评论

幸福=获得÷期待，当下快乐、未来快乐=幸福。  
当你的期待无限制扩大，获得有限时，就会失去幸福。  
一个幸福的人，他既不会不顾当下的感受，也不能完全没有未来的方向，这有一种结合度。

——杨澜 幸福是自我的感觉。  
——毕淑敏 只有自己认同自己才能幸福。  
——张德芬 很少有人比芭芭拉更适合去写这类题材。

她在这本小书中将积累多年的灵性智慧与人们分享，揭示——活在当下才能获得幸福。  
——《华尔街日报》 幸福与否，就在一念之间。  
1001段箴言的魔力暗示，停止对过去和未来的恐慌，给心灵以修行，从当下开始重新找回自己！  
——《纽约时报》 此书包含各种暗示和技巧，能帮助你尽情品味生活——书中大量的深刻见解、冥想方法、练习方式和联想法将会阻止陋习、责任和烦恼破坏你独特的命运。

——《华盛顿邮报》 品味每一个珍贵的时刻，以觉悟为中心，学会摆脱当代生活中的焦虑，缓解压力，运用幸福的方法，充分、满足地活在当下。  
——英国《卫报》 这是一本很神奇的书，书中的每一页都有值得我们思考的东西，而且这本书能大大改变我们的生活态度和日常处事方式。  
它在介绍如何用心生活的实用建议的同时，还包含着伟大的哲学家和作家的无穷的智慧。

——亚马逊网上书店（五星书评） 这本书告诉我们，请留意生命里的每一刻，你会感觉活着真好。  
世界并不亏欠你什么，它赋予你生命，你应该心存感激。  
请让每一个时刻都成为对这种感激的一个诠释！

——《图书馆杂志》月刊 《幸福的1001种方法》吸取了世界上最优秀传统的精华，能带给你灵感，教会你如何保持冷静的头脑、高兴的情绪及平和的心态。  
本书堪比一座宝藏，带给你永恒、即时且实用的智慧。

——《出版人周刊》（星号书评） 幸福的方法，对我们每个人来说，习得一种已是一件幸事。  
但多多益善。  
《幸福的1001种方法》里总有最适合你的寻找幸福的方法之几种。

——《中国图书商报》姜锐刚 佛说，慈，悲，喜，舍，善待自己，宽待他人。如此，就会自我幸福多一点吧。

——《出版广角》朱瑜 幸福：不管在哪里，什么天气，带上你和我的阳光。  
——网易读书 刘伟骏 幸福就是坚信有人爱我们，而我们也有爱着的人或事。  
——中国网 张敏

<<幸福的1001种方法>>

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>