第一图书网, tushu007.com

<<幸福在当下>>

图书基本信息

书名：<<幸福在当下>>

13位ISBN编号：9787802117709

10位ISBN编号：7802117704

出版时间：2009-3

出版时间：黎丹正 中央编译出版社 (2009-03出版)

作者：黎丹正

页数：229

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

第一图书网, tushu007.com

前言

前段时间，我经历了人生的一个灰色时段——除了朝九晚六的工作，还在为朋友筹办一本新杂志，还要每个周末去接受专业培训准备迎接职称考试，还答应了出版社的写书邀请……整个一年，我都在匆忙地奔走，自己单位、朋友公司、上课教室，每天都被挤得满满的。
一边匆匆做着手头的工作，应付着我的上司，一边却在盘算杂志的事情；等下班赶到朋友公司，一边讨论杂志的运作情况，一边又在为明天的工作会议担心；好不容易半夜回到家中，终于能放松下来，又想起书稿已经拖了很久，编辑都催过好几回；还有马上要来临的职称考试，剩下的时间已经不多了，我能通过吗……每天，我都处于这种状态中，这边的事情没完，又被那边的思想牵扯着；被另外的事情牵扯了，我又无法更好地完成手里的事情。
很多时候，我在疲于奔命，总在被下一刻的事情拖着走……就在这种超负荷的体力付出和精神焦虑中，终于，我的身体出现了异常，不得不中断一切，躺到病床上。
整个世界都停止下来，周围安静得只剩下小鸟的欢唱。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福在当下>>

内容概要

《幸福在当下》从大众心理和生活哲理的角度出发，以通俗优美的笔法，对现代人的幸福观念进行了深度分析，启发读者放下过去和将来，以平实积极的心态投入现在的生活中，对生命本身进行一次细心的关照。
在繁忙的工作中，我们一直说要保持好的心态，但是究竟如何才能产生好的心态？
《幸福在当下》会给您答案。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黎丹正，资深传媒人，心理学工作者，研修于北京师范大学心理系，畅销书《幸福是一种心态》作者。
曾担任过健康类、财经类杂志主编，现供职于北京某大型媒体，并积极从事心理学研究。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福在当下>>

书籍目录

自序 当下最重要第一章 放下过去1.没有曾经，就没有你的现在假如没有过去受过爱情的伤成绩只能说明过去2.记得过去，可别活在那里不为昨天买单现在就放了自己人生可以随时开始3.拿得起，更要放得下清理人生背包旧的不去，新的不来乐观是转机4.感谢一路的风风雨雨苦是生命的盐可以转身，但不回头宽怒别人，宽容自己第二章 正视逆镜1.磨难，是上天赐予的财富“ 输 ”的积极意义将磨难积累成财富做自己的靠山2.把挫折当作一次旅程心态决定人生曲折，让生命更精彩“ 希望 ”是生命的灯3.逆境中开始成功之路没有方向，就会迷失生命的柔韧美梦想害怕等待4.让暴风雨来得更猛烈些吧战胜以往的自己人生没有绝境彩虹闪耀在风雨之后第三章 珍惜现在1.有一种态度叫珍惜幸福不在明天，也不在昨天每一个刹那都是唯一把握现在胜过等待未来2.有一种良药叫忘记给自己一个新的开始不要背负婚姻失败的伤“ 健忘 ”的哲学3.有一种财富叫磨难跌倒只是开始障碍使我们变得伟大把失败写在背面4.有一种美景叫希望化蛹为蝶的蜕变细节决定成败把握生命中的每一天第四章 享受阳光1.为什么不能享受现在此刻的时光最珍贵下一刻更美好？
不要预支明天的烦恼2.以平常心去对待生活别再去比较了把烦恼关在门外你还在等什么？
3.用感恩的眼睛看世界感激现在的拥有无价是眼前的爱人让心中装满阳光4.活着就是最美的事情不用健康换金钱生有时，死有时活着，就是最美的幸福第五章 寻找安宁1.有一种生活叫简约你在追赶什么用减法过生活幸福的婚姻是平淡2.有一种快乐叫知足适可而止最高明人生的八分哲学不要太苛求自己3.有一种心境叫平常我们什么也带不走越完美，越痛苦减少烦恼，保持平常心4.有一种幸福叫安宁日日是好日枕着心安入眠回归简单的生命本质第六章 远离欲望1.有多少欲望才能满足生活不能装得太满婚外情是危险的赌博满足永远在未来2.人要学会忍耐不要让财富成为负担学会放弃，回到当下有些路还需慢慢走3.把心放在身边坐在这里，想那里珍惜身边的爱生命中最重要的事4.学会放弃是一种智慧该舍弃时就舍弃退步原来是向前做最重要的事第七章 追求简约1.放慢脚步，轻松生活何不享受过程找到适合自己的节奏给心灵做个瑜珈2.卸下身上沉重的包袱压力是一种调味品放下失恋的痛苦享受生活的每一天3.简约，但不简单对生活投入“ 全心全意 ”学学.“ 傻根 ”许三多安然看待得失4.追寻快乐，全在自己要快乐，先“ 开 ”心带着笑容上路分享才快乐第八章 给明天一个规划1.明天怎样，在于你对今天的把握时间不是奢侈品把每一次都当作第一次每天给自己一个目标2.活在当下，不是不计划今天是明天的基石做小事也可以成就伟大成功的一半是方向3.正视自己的人生为生命做一个规划野心是把双刃剑解除心灵的枷锁4.未来在我手中心有多大，世界才有多大每个人都有无限可能精彩生命，自己书写尾声 生活只存在于现在

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

如果是这样，我们都属于不明白生活真谛的人。
要知道我们的生命是何等脆弱！
早上醒来时，原本预期过的一个或快乐充实或平静安宁的日子，可能就被没想到的意外事件破灭，如交通事故、地震灾害、脑溢血、心脏病等等，刹那间颠覆了生命的巨轮，我们突然闯进一片黑暗之中，再也看不到未来。
我还常在担心一些没有到来的事，如我老了、病了怎么办等这类杞人忧天的问题；或挂念还没完成的工作，而当下又无法去做的这类没有意义的事情；或常常在夏天就去做春节回家我要买些什么礼物的这类空想计划……亲爱的读者，你们也是这样吗？
如果也是这样的话，我们同样把现在最美好的时光给耽误了。
因为，对于未来的所有担心、挂念、空想根本没有意义，就像一辆陷在烂泥里面空转的车，只能在那个地方空转，浪费了油却什么地方也到达不了。
回想一下我们曾担心过的事，比方担心考试会不会通过，担心生病什么时候能好.担心天气会不会下雨，担心没钱缴贷款……最后的结果曾因我们的担心而有改变吗？
事实上这是不可能的。
因为，担心紧张怎么会带来好成绩？
忧愁烦恼怎么能让病情转好？
焦虑不安怎么就能变出钱来缴贷款？
天气也怎么会因我们的担心而有所改变？
十斤的忧愁，也贴补不了半两的债。
担心永远是多余的，难道不是吗？
有一个做服装的商人，因为生意不好而失眠，有人教他睡觉之前数羊能有利于睡眠，结果一个星期后，他又来找这位朋友，说还是睡不着，朋友问他数羊了没有，他说都数到三万头了。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

无论我们处于何种生命状态，遭遇不幸，感受变迁；或正经历困惑、求索和领悟，我们对生命都要负一个重要的责任——让自己幸福。

——亚洲积极心理研究院理事长 倪子君

第一图书网, tushu007.com

<<幸福在当下>>

编辑推荐

读过《幸福在当下》，您会有如下感受:吃饭的时候就吃饭，睡觉的时候就睡觉，放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，全身心投入眼前的这一刻，才是生活的智慧。
然而很多人只是在忙碌奔跑，赶往人生的一站又一站，从没把关注的焦点集中到现在、此刻的人、事、物上面，去全心全意接纳、品尝、投入和体验当下。
过去我们改变不了，将来我们掌控不了，惟有能力把握住现在；每一个昨天和明天都是由我们所经历的当下组合而成，活好当下，即使已过去和未来到，我们也能心态平和地幸福面对。
让当下的这一刻获得意义，才能更好地成就未来。

第一图书网, tushu007.com

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