

<<抓住当下.幸福在握>>

图书基本信息

书名：<<抓住当下.幸福在握>>

13位ISBN编号：9787538738940

10位ISBN编号：7538738940

出版时间：2013-1

出版时间：时代文艺出版社

作者：赖淑惠 著

页数：175

字数：88000

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>

<<抓住当下.幸福在握>>

前言

自序“快乐”是我们的责任金融海啸犹如滔天巨浪迎面袭来，顷刻间，令许多人身心陷入苦海，对一切惶恐不安。

我将这种集体现象形容成“情绪敏感症”，代表人的心理外在过度反映出的状况。

转念一想，在贫富差距悬殊的时代里，这一波大灾难，不就是老天爷的安排吗？

这股无形的力量拉近贫富的差距，消弭人性的贪婪、唯利是图，像一巴掌打醒了迷惘的人，才能宁静省思。

友人王先生与朋友合资，因过于信任加上自己完全不清楚账目，直到合伙人卷款潜逃，留下债务，才发现为时已晚。

辛苦经营多年的事业，一夕间化为乌有，还要背负庞大的债务，几次差点走上绝路。

因缘际会下，他拜见证严法师，向师父诉说他的苦处，师父问他：“合伙人拿走你的钱，请问他是否也拿走你的手、你的脚和你的经验呢？”

”这个开导让王先生猛然惊醒：是啊！

我已经损失了身外之物，不能再失去勇气和毅力。

从此建立了自信心，全身心投入事业，不到几年，事业又蓬勃发展。

我演讲时，引领大家转化情绪的秘诀是，每天要念二十一次的口号：“无论身在何处都要快快乐乐地活着。

”让这句话成为信念，落实在生活中，当下的快乐是最美的。

花开花落，既珍惜又感谢，人来人往，就算生命的过客，也要让人见面欢喜、分开怀念你，不计较、不比较，每天快乐都来不及呢，哪还有时间忧愁与抱怨呢？

在夜晚黑暗的荒野中迷路，唯有循着光亮的地方，才能找到出路；当思绪陷入黑暗的纠缠中，也唯有依靠智慧之光，才能转念正向。

黑暗的背后是光明，这一道明亮的光芒，将引领我们迎向快乐自在的人生。

<<抓住当下.幸福在握>>

内容概要

本书作者向读者指出：只有敞开心灵，对世界笑脸相迎，才能真正感知发自内心的快乐，才能回归自然，让生活变得简单。

活在当下，是最快的，最美的。

49则心法让你抛开阻碍快乐的绊脚石，随时、随地欢喜自在，生活轻松又惬意。

<<抓住当下.幸福在握>>

作者简介

赖淑惠，台湾著名女幽默大师。
出版作品有《幽默智慧轻松学》、《人脉致富学》、《幽默SPA》、《女人的幽默男人挡不住》、《七天要你幸福》、《幽默口才轻松学》、《舞动》、《幽默吧！笑看人生》、《健康心生活》、《赖淑惠幽默魅力学》、《现在开始学幽默》、《快乐是一种选择》等。

<<抓住当下.幸福在握>>

书籍目录

Part1 敞开心灵

静心，是最珍贵的品位

把心摊在阳光下

懂得欣赏，看尽大小风光

打开心眼，看穿表象

只要活着，没有什么不可能！

回复如婴儿般的纯真

沉淀一颗安定的心

心灵喜悦永自在

爱心瓶与慈悲漏

欲求太多，失去更多！

柔弱胜刚强

分别之心惹烦恼

笑脸迎人，就是菩萨

提起慧剑，斩除心中贼

用心接受，以爱关怀

人间时节，由心决定

自然真心，魅力加分

Part2 为心打气，寻找心的动力

顺了姑意逆嫂意

笑，整个世界跟着你笑

人人都是眼中的西施

随时随地携带灭火器

高压与反弹

拒搭爱面族的云霄飞车

变成薄纱下发光的夜明珠

换一个说法会更好

乐当一个谦虚的老二

猪八戒才是最佳男主角

伸出你的手，不要握紧拳头

懂得借力，才会省力

有样，就会学样

该冷则冷，该热就热

君子有成人之美

Part3 会心一笑

笑口常开，就吃得开！

活在当下，最美！

我是快乐的小天使

为自己的心灵上彩妆

让自然回归大地

人人都是上帝的杰作

<<抓住当下.幸福在握>>

立志当人中的A货
吟诵一首美丽的诗
不分你、我、他
认真地活
生活简单才快乐
让生活多一点幽默
品尝一道美味的“什锦拼盘”
勇敢站起来，吃苦当吃补
去掉礼教大帽子
服一帖免于烦恼苦痛的清凉散
撒下一颗叫做“幽默”的种子

<<抓住当下.幸福在握>>

章节摘录

静心，是最珍贵的品位和自己约会，回到心灵的故乡，静心观照烦恼或压力的原点，将带来觉醒的光明。

S君是个勤快的早起鸟儿。

有一天清晨，他打扫门前马路时，突然发现前方路边有一张白花花的纸张，随着飞驰而过的汽车扬起的风飘荡着，便趋前一看。

哇！

竟然是一张千元大钞呢！

你不要以为这是天方夜谭，不少人都有这种糊里糊涂捡到钱的经验，难怪有人会说“天道酬勤”，或者说“早起的鸟儿有虫吃”了！

看到了钱，很少有人会不动心。

人面对外部环境的考验，可以归纳出三种心理反应：“心随境转”、“心不随境转”、“境随心转”。

“心随境转”是一般人最常见的心理反应，上述捡到钱的例子便是。

“爽死！

这真是上天的恩赐！

”于是他自自然然地、兴高采烈地将钱“落袋为安”了。

这种人的情绪，永远随着外境好坏而起起伏伏着。

“心不随境转”则是有修养的人的心理反应，譬如：晋朝时，管宁和华歆两个人一块儿读书，闲暇时也一起整整地。

有一次，两人锄呀锄呀，锄到了一个亮闪闪的东西，哇！

竟然是一块金子！

华歆掂在手里磨蹭，嘀咕了半天，才“十分不舍地”放回原处去。

当时的人就断定：管宁将来必能成大器，而华歆则远远落其后。

果不其然，后来管宁真的功成名就，成了大人物，而华歆则死于非命。

管宁这种“心不随境转”的功夫真是修到家了！

而“境随心转”则是更了不起的境界，它是从“心不随境转”再提升上来的。

譬如：有人在背后诋毁你，如果你是“心随境转”的人，一定当场受不了屈辱，愤而找他理论去；如果你是一个“心不随境转”的人，你听了只是笑笑而已，不会跟他计较、随他起舞，当然啦，别人的毁谤最后如“举火烧空”，终会自烧自灭；而如果你的修持已到达了“境随心转”的地步，你不会动怒，不但不会跟毁谤者计较理论，还会积极地为毁谤者找一条小路，……

<<抓住当下.幸福在握>>

编辑推荐

《抓住当下,幸福在握》编辑推荐：这是让人茅塞顿开的心灵保养方案，有了它，我们便拥有了人生神奇的多米诺骨牌：改变语言，改变心态，改变观念，改变行动，进而改变命运！

台湾情绪管理专家、幽默大师赖淑惠的智慧课。

台湾诚品、金石堂、博客来网路书店畅销榜精选。

<<抓住当下.幸福在握>>

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>