第一图书网, tushu007.com

<<我的幸福面包之仍然要快乐>>

图书基本信息

书名：<<我的幸福面包之仍然要快乐>>

13位ISBN编号：9789868874817

10位ISBN编号：9868874815

出版时间：2012-10-18

出版时间：零极限

作者：朱育萱

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

内容概要

现代人最大的问题，就是不知道自己缺了什么。

我们每天都喂饱自己的胃，却不知道心里长期饥饿着。

身体需要养份才能活动，
我们的心也需要食粮才能健康地思考；
而幸福感就像一份飘香的面包，能够满足我们精神上的欠缺之处
唯有吸收健全的养份，才能让我们的生命过得富足而喜乐；
不幸的人V.S幸福的人
一念天堂，一念地狱
幸福其实就像火车变换轨道的转换器，
给予你在两个念头之间转换的力量。

◎问题一，当今天发生了一件坏事，他们心里这么想。

不幸的人这么想：我永远都那么悲惨。

幸福的人这么想：今天真不是我的日子。

◎问题二，面对独处时，他们的态度不一样。

不幸的人害怕寂寞，让自己泡在闹哄哄的团体里，却觉得更加寂寞。

幸福的人学着跟自己相处，跟自己对话，沉淀自己的心灵，独自一人也很充实。

◎问题三，恋爱时，他们选择这样做。

不幸的人，成为爱情的俘虏，为爱情牺牲一切。

幸福的人，让爱情成为生活的一部分，他们不幻想爱情可以拯救一切，而是拿爱滋润人生。

发现了吗？

幸福就是在同样的状况里，为自己换一个思考方向；
只要拉下你心中的「幸福转换器」，幸与不幸就能瞬间改变！

幸福不是疑问句，是一个肯定句
「幸福」是个抽象的形容词，看不到也摸不着；每当生活难关袭来，就能将快乐扫得无影无踪，所以很多人会觉得幸福停留得太短暂，总要耗尽力气不断追求。

蔡琴有一首歌唱：「每个人都在追逐着幸福，却没有人，看到它早已在心中长住。
」说来玄妙，但幸福就像是一个人的血液，早已流动在我们的生命之间，只是很少有人察觉；非得等待人们将要失去之际，才发现自己竟然不曾对幸福怀抱感激。

不要以为幸福很难，因为这本书将告诉你，幸福是一个必然的答案。

生活难免会遇到大小问题，你只需要为种种打击，准备一个「好」的回答，你就能够通向幸福。

不，正确来说：你就能让自己早已拥有的幸福被看到。

每一个心情灰涩的时刻，你需要询问自己的问题是：
◎当你为了工作挫折愁眉苦脸，是否想过拥有一份温饱的工作，已经比失业者值得庆幸？

◎当你为了失恋而哭天喊地，你是否想过自己拥有了更多时间去享受自由、安排人生？

◎当你为了伤心的事情而流泪，你是否记得窗外的蓝天白云依然灿烂，世上仍有人关心你？

回答自己：「难道你要因为外界的不完美，毁掉自己完美的人生吗？
」
幸福，早就藏在你的答案之中。

本书特色
幸福难，不难。

幸福不是长篇大论的申论题，而是几个简单直接的选择题。

做好选择，就是拥抱幸福的唯一关键。

读完这本书，仿佛像是参与了科目名为「幸福」的探索旅程。

不管你是幸福满级分，或是在同个题目上挑战再三，
你都需要看这本幸福解答，知道自己错在哪里。

因为了解自己的错误，才是迎接美满人生的开始。

读完这本书，你能学到关于幸福的三件真理：
◎告诉别人，你有自己的坚持和原则。

幸福不只是柔软的姿态，也是源于值得捍卫的生活态度。
「我的幸福面包」将教给所有读者柔软的心态和坚强的意志，你能在读完这本书后觉得自己充满力量，不再让自己委屈求全，去配合某个扭曲人格的意识形态。
幸福，正是从守护开始做起！

◎告诉亲友，你有多么在乎他们的爱。

我们能在独处中找到幸福，也可以群居获得温暖；幸福不但是自己自足，也是坦然付出与接受「爱」的行为。
这本书将告诉你：幸福不过是「爱」的交流，只要你坦然面对身旁的「爱」，你会发现自己早已是全世界最幸福的人。

◎告诉自己，幸福是你自己给自己的。

幸福是一种选择，而且选择的人是你。

不要小看了选择的力量，你的每一分每一秒，都在为自己的未来决定；是要迎接悲惨还是快乐的明天，完全操之在这份决定。
这本书将教会你：小心动念，因为每个念头都是幸福的关键。

作者简介

朱育萱
最喜欢天空中的白云。
常常觉得很累，但是肝没有不好。
喜欢自己和旅行。
讨厌没有原因。
常想出国去跟个人主义在一起。
不喜欢被人强迫。

专业经历
高考及格临床心理师
中华基督教福音协进会但以理学院进修中

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