

快樂，不用理由——做好七件事，快樂一輩子



[快樂，不用理由——做好七件事，快樂一辈子_下载链接1](#)

著者:Marci Shimoff 瑪西 · 許莫夫

出版者:時報文化

出版时间:2008年11月24日

装帧:開本：25開／平裝／384頁

isbn:9789571349503

得獎紀錄

★ 《紐約時報》排行榜暢銷書

★ 【亞馬遜網路書店】自我成長類排行榜NO.1!

強力推薦

約翰·葛瑞 《男女大不同》作者

傑克·坎菲爾 《心靈雞湯》作者

賴佩霞 身心靈導師

李欣頻 文案作家

【快樂推薦】

◆ 這本書在深厚的基礎下，指引可靠的途徑，使人達到真正的快樂，並結合心靈的深度、頂尖的研究、心理學的實例。我確信如果你遵守她在這耀眼的新書中羅列的練習，你也會活出快樂的人生。

——《心靈雞湯》系列合著者 傑克·坎菲爾

◆ 本書提供七個清楚、強力、有效的步驟，你現在就能拿來練習，變得更快樂。

——《紐約時報》第一名暢銷書《男女大不同》作者 約翰·葛瑞

◆ 本書是很棒的技巧與範例合集，書中分享的人都有過十分重要的發現，我們也可以有這項發現：我們內在已經有能力可活在快樂不用理由的狀態中。」

——《無敵女金剛》 (The Bionic Woman) 艾美獎最佳女主角 琳賽·華格納

◆ 精彩絕倫！瑪西·許莫芙造就了一本實用、激勵人心、易懂的書。《快樂不用理由》給讀者強效的方法，讓人在生命的各層面——身、心、靈、思維、個人力量、目的、人際關係上，都變得更快樂。這是一本七合一的全人書籍。」

——《高效信任力：達成目標的極速能量》 (The Speed of Trust: The One Thing That Changes Everything) 暢銷作者小史蒂芬·柯維 (Stephen R. M. Covey)

◆ 在這本書當中，瑪西·許莫芙分享了新的快樂典範，這種典範根植於古老的智慧，卻在神經科學與正向心理學兩個領域的前衛研究上仍然有效。我在整個閱讀過程中深深著迷。」

——《我們懂個X？》 (What the Bleep Do We Know?) 片中主講快速藥物 (RAPID Pharmaceuticals) 之科學主任 坎蒂斯·柏特博士 (Candace B. Pert)

◆ 《快樂不用理由》為恐懼、沮喪、焦慮、壓力提供了實用及充滿希望的解決方法。祕密就在於此：無論世界發生什麼事，我們每個人都有能力著重在喜悅和快樂上。而我們的力量就在於此——我們健康快樂的能力也在於此。本書就是贏家。」

——《女人的身體，女人的智慧》(Women's Bodies, Women's Wisdom) 作者
克莉絲汀・諾瑟普醫學博士 (Christiane Northrup)

◆ 瑪西・許莫夫已經以這部傑出的著作，為人類的內在和平開啟了新的紀元。當我們用她的高明指引提升快樂定點時，尋找快樂便始於內在，也終於內在。身為教育學家，我最欣賞的是瑪西如何將錯綜複雜的主題，呈現於易於閱讀也易於分享的書中。我欣然推薦這本書。」

——學習策略有限公司 (Learning Strategies Corporation) 聯合創辦人
保羅・施利 (Paul Scheele)

◆ 快樂的頭條規則：閱讀本書！快樂不用理由，因為其他事情都從快樂而來。想要健康、財富、智慧，就遵循書裡描寫的『快樂習慣』來轉化你的生命。」

——紐約時報暢銷書《有錢人就做這件事：學會巴菲特投資第一定律》(Rule #1) 作者 菲爾・湯恩 (Phil Town)

內容簡介

不只要生日快樂，更要日日快樂！

不景氣的時代，你更需要用想法、用行動，自己找快樂！

實踐本書的【從心快樂七步驟】，你就能讓自己變成快樂磁場，

把快樂通通吸過來，So Happy, So Easy！

快樂幹嘛要理由！

不必中樂透、無需減掉20公斤，也不用功成名就，

你就能製造源源不絕的快樂能量！

大環境的不景氣、工作的苦悶、生活的壓力，

讓每個人的快樂指數down到最低點。

我們的快樂，難道只能任由外在的環境、別人的認同來決定？

或者，你以為只要找出讓你快樂的事，然後多做它們，就能變得快樂，但你卻只是得到短暫的滿足，總覺得還是少了些什麼？

身為暢銷作家、知名潛能講師，還擁有完美伴侶的瑪西・許莫夫，儼然是幸福的典範，但在她得到她想要的一切後，才發現自己並不如想像中快樂。

於是，她花了幾十年來探索——如何才能真正快樂？

在本書中，她提出了一套突破性的方法，結合正向心理學和神經生理學的先進理論，以及她的親身體驗與訪查，同時列出實際可行的身心靈練習方法，強調快樂的習慣是可以培養的、快樂的思想是可以自造的，只要在人生中做好簡單、強效又有力的快樂七件事，不論是順境、逆境，你都可以透過積極的作為，訂做你要的快樂，擁抱最踏實的幸福感和歸屬感！

從【心】快樂七步驟：

1. 取得快樂的所有權
2. 不要全盤相信自己的想法
3. 讓愛帶領
4. 讓細胞快樂起來
5. 與自己的心靈搭上線
6. 活出有目標的生活
7. 培育滋養的人際關係

作者介紹：

作者簡介

瑪西・許莫夫 (Marci Shimoff)

名的激勵領袖與快樂專家，以傳講人生包含無限可能的信息，激勵全球上百萬人。她名列美國一流的激勵專家及頂尖的專業講師，已為各行各業的聽眾與機構講授過課程，其中包括許多財星五百大企業。二十多年來，她已激勵過全球上百萬人，分享個人實現與專業成就的突破性方法，而受到廣大聽眾的喝采。

她同時也是《紐約時報》第一名的暢銷書作家，史上最成功的自我成長類書籍《心靈雞湯》的女性版作者。此外，她也是國際電影與長紅書籍《祕密》中的主打老師之一，提供其創造永續的成功與實現的主要原則。

瑪西致力於實現自己的夢想及人生的目標，幫助人活得更有力量，也更充滿喜樂。

卡蘿・克萊 (Carol Kline)

《紐約時報》的第一名暢銷書作者，也是《心靈雞湯》系列中五本書的合著者。

1980年起便擔任自由作家與編輯，專長敘述式的非小說與自助書籍。她曾為報紙、通訊、雜誌撰文，除了自己的《心靈雞湯》書籍外，也寫過故事，並為《心靈雞湯》系列的多本書籍擔任編輯。

目錄

【推薦序】快樂，不用理由！ 賴佩霞

【推薦序】你也可以活出快樂人生 傑克・坎菲爾

【前言】歡迎來到更快樂的人生！

Part 1 處處都有的快樂

第一章 快樂不用理由……真的嗎？

第二章 快樂是可以練習的

Part 2 打造你的快樂殿堂

第三章 地基——取得快樂的所有權

- 增進力量的快樂習慣1：專注在找出解決的方法

【Exercise】尋解導向技巧

- 增進力量的快樂習慣2：尋找隱藏的教導與禮物

【Exercise】尋找隱藏的教導與禮物

- 增進力量的快樂習慣3：與自己和好

【Exercise】M力步法：與自己和好

快樂行動的步驟

第四章 思想的樑柱——不要全盤相信自己的想法

- 強化正面思想的快樂習慣1：對自己的想法提出質疑

【Exercise】「轉念作業」迷你備忘錄

- 強化正面思想的快樂習慣2：超越它、放下它

【Exercise】放手的過程

- 強化正面思想的快樂習慣3：讓你的心邁向喜悅

【Exercise】頒發日常快樂獎

快樂行動的步驟

第五章 心的樑柱——讓愛帶領

- 讓心充滿愛的快樂習慣1：專注於感恩

【Exercise】快速協調技巧

- 讓心充滿愛的快樂習慣2：實踐寬恕

【Exercise】寬恕的方法

- 讓心充滿愛的快樂習慣3：散播愛心

【Exercise】慈愛的練習

快樂行動的步驟

第六章 身體的樑柱——讓自己的細胞快樂

• 健康身體的快樂習慣1：給身體養分

【Exercise】 四部分心情類型問卷

• 健康身體的快樂習慣2：給身體活力

【Exercise】 春林氣功——天地間的氣息

• 健康身體的快樂習慣3：配合身體的智慧

【Exercise】 與身體的智慧協調

快樂行動的步驟

第七章 靈魂的樑柱——與自己的心靈搭上線

• 使靈魂喜悅的快樂習慣1：邀請更高的力量與自己連結

【Exercise】 輕微的冥想

• 使靈魂喜悅的快樂習慣2：傾聽內在的聲音

【Exercise】 內在的傾聽

• 使靈魂喜悅的快樂習慣3：相信生活的發展

【Exercise】 邀請恩典

快樂行動的步驟

第八章 屋頂——活出有目標的生活

• 人生有目標的快樂習慣1：找到自己的熱情

【Exercise】 確認自己的熱情

• 人生有目標的快樂習慣2：依循當下的靈感

【Exercise】 依據靈感行動

• 人生有目標的快樂習慣3：成就更偉大的自己

【Exercise】 「服務的召喚」觀想

快樂行動的步驟

第九章 花園——培育滋養的人際關係

• 滋養人際關係的快樂習慣1：維護人際關係

【Exercise】 欣賞練習

• 滋養人際關係的快樂習慣2：保持充足的後援

【Exercise】支持團體聚會形式

· 滋養人際關係的快樂習慣3：四海之內皆兄弟

【Exercise】世界是一家人

快樂行動的步驟

Part 3從今以後快樂不用理由

第十章 快樂不用理由的人生計畫

附錄1：推薦資源

附錄2：回饋

附錄3：快樂人物簡介

附錄4：版權許可

目录：

[快樂，不用理由——做好七件事，快樂一輩子](#) [下载链接1](#)

标签

幸福学

NewAge

评论

[快樂，不用理由——做好七件事，快樂一輩子](#) [下载链接1](#)

书评

[快樂，不用理由——做好七件事，快樂一輩子 下载链接1](#)