

幸福的1001种方法



[幸福的1001种方法_下载链接1](#)

著者:芭芭拉·安·基普弗

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787505728721

《幸福的1001种方法》内容简介：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。《幸福的1001种方法》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。

作者介绍:

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。

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灵魂的家园
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
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
· · · · · · ([收起](#))

[幸福的1001种方法_下载链接1](#)

标签

生活

生活与情趣

修行

芭芭拉·安·基普弗

成长

心理学

励志

美国

评论

我们走的太快忽略了身边的人和拥有的一切，以为那一切理所应当的在你左右，真的失去的时候，只能在蜷缩在一角懊悔不已，也挽回不了你失去的那些应该属于你的小幸福。

一切美好的品质，良好的作息，行善的积累，简单、认真地生活就会幸福。

也许会感染到你的一些建议

一切美好的品质，良好的作息，行善的积累，简单、认真地生活就会幸福。

佛禅味十足啊，以小段子的形式很温暖很细致的让我们去接近去积攒每一段小幸福，这比一般的心灵鸡汤要实在管用多了，好多段子都很有建设性，也很注重日常生活的简易

性，当然也蛮多段子自己都领悟得到。文字也挺美的，读起来也舒服，BTW，彩页看起来心情也大好。对练瑜伽和修生养性领悟禅道的人来讲是本不错的好书。

基本都是些各国从古到今的名言摘录，分了类，但有些东西我比较难联系上，觉得有些空洞。小书的排版和插图、色彩都很漂亮~

[幸福的1001种方法_下载链接1](#)

书评

我们的休闲时间越来越少，留给阅读的时间更少，其实时间只是被切割零碎了，上下班途中，在餐厅外排队等候中，甚至上网瞎逛或跟人聊天中，时间就这样流逝了。渐渐的，我们愿意静下来阅读的文字越来越短，接着，出现了在哪里都能遇到的刷微博的手机党。生活这么忙，哪里有...

整本书不是以故事讲述哲理或长篇大论概述式等形式的我们常见的修心类的书籍。更像是以一句句箴言组成一条条线串起我们想要的幸福的生活。
一开始做了一张思维导图，读着读着便发现大可不必了。
整本书总体来说就是告诉我们，一切优良的品质。好的作息，行善的积累，简单、认真...
...

我的老师是骨灰级的老股民，当然他只是老百姓里的骨灰级股民，并非是资产很多的富豪。不久前他从股市里撤出很大一笔钱在离北京不远的地方买了个中式小院子，准备种些花草蔬果颐养天年，很难想象，一个玩股票玩了那么多年的人居然可以丝毫不留恋的撤出来去享受生活。他说，人随...

[幸福的1001种方法_下载链接1](#)