

《快乐从心出发》

图书基本信息

书名：《快乐从心出发》

13位ISBN编号：9787545202199

10位ISBN编号：7545202198

出版时间：2009-1

出版社：上海锦绣文章

作者：罗伯特·霍尔登

页数：276

译者：贾文浩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《快乐从心出发》

前言

感恩之心激发喜悦之情。我是满怀喜悦来表达我的感激之情的。首先，谢谢我的妻子米兰达，是她促成了本书的诞生！接下来要感谢“快乐计划”团队：大卫·霍尔登，谢谢你“大人物”式的爱和你的技能；本·伦肖，谢谢你的想象力和支持；艾利森·阿特维尔，谢谢你的快乐和创造力；坎迪·康斯特布尔，谢谢你如此优雅地参与到快乐计划的精髓部分中来。感谢汤姆和琳达·卡彭特，我们的友谊给了本书很多灵感。感谢黛安·伯克和托尼·齐托，你们就是“爱的化身”。感谢阿凡提·库马把我唤醒！感谢《奇迹课程》作者海伦·舒曼。感谢教会我爱和喜悦的其他老师，你们丰富了我的生活。这些老师的名字是：马莉卡·伯顿、戴德尔·阿赫恩、格兰汉姆·泰勒-克林顿、尼克·戴维斯、安·戴维斯、马克·雷诺兹、布莱恩·利特尔、艾迪·沙博里、德比·沙博里、尼克·威廉姆斯、罗伯特·雷德芬、安·雷德芬、鲍勃·库尔曼、凯西·库尔曼、史蒂芬妮·伯内特、伊恩·帕特里克、雅克林·赫荣。特别要感谢罗伯特·诺顿，我写作的时候一直在听你的唱片集《描绘海洋》，是它给了我灵感。再次感谢坎迪·康斯特布尔，在研究过程中，你给了我很大帮助。谢谢编辑罗伊纳·韦伯，感谢你的热情、支持和耐心。也同样感谢劳拉·布罗克班克和雷切尔·康诺利。感谢我的母亲、父亲、家人、朋友和客户，感谢我的两只猫，格雷特和万得福，也感谢教会我爱与快乐的每一个人！注：本书采用所有案例之前均已征得当事人同意。部分姓名因当事人要求有所改动。

《快乐从心出发》

内容概要

《快乐从心出发》主要内容：快乐不在别处快乐在你心里欧美最著名的心理咨询师和快乐研究专家罗伯特·霍尔登博士带给我们这本“快乐”的书。他向我们揭示了痛苦的根源和不快乐的真相，告诉我们快乐是我们人生的终极目标，是上帝赋予我们的权利。没有任何事物能让你不快乐，只有你自己的心。所以，抛却一切痛苦，现在就享受快乐吧！

《快乐从心出发》

作者简介

罗伯特·霍尔登十六岁开始思索人生问题，并自此确立未来的志向，苦心钻研心理学与哲学。二十四岁成立“告别压力”诊所。二十七岁已有两家专业的心理咨询诊所。

1996年，霍尔登首度发表探讨成功智商的言论，之后在英国广播公司以及世界各地发表演说，创办学习班。同年创立“快乐计划”，率先将“正向心理学”应用在工作与生活中，成为家喻户晓的电视明星，收视率达到三千万。

其他作品包括《成功智商》、《笑是良药》、《活得精彩》等，作品已被译成十四种语言在全世界广泛传播。

《快乐从心出发》

书籍目录

第一章 你已经拥有快乐第二章 放弃寻找第三章 足够好第四章 学会接受第五章 自由地生活第六章 摆脱痛苦第七章 爱无止境第八章 游走的光尾声 没有未来，只有现在！

《快乐从心出发》

章节摘录

独自在家：是恐怖片还是关于爱的故事？所有人的悲哀都是因为不能在空屋里独坐——布莱斯·帕斯卡我们每个人的生命中都有转折点。学习“交流”的第二年，在一个周末，我就遇上了一个转折点。那时我只有十九岁，但那时发生的事情却足以改变我的一生。对于学生来说，周末就是一切。周末可以约会，聚餐，开舞会，和朋友在一起，组乐队，回家，享受浪漫，摆酷，疯狂，总之，想干什么就干什么。回过头看看，我想起来，几乎每个礼拜，从礼拜三的下午开始，我们的注意力就转移到即将到来的周末上去了。大家问的都是“你打算干点什么？”“你会去见谁？”“你收到舞会邀请了吗？”这样的问题。我想，我是在一个礼拜四的早晨感觉出一点恐慌的。我的朋友阿凡提告诉我，这个周末他要离开，他打算到伦敦去旅行。而那周的周末，我又得知，菲利普要回兰开夏郡，詹姆斯也要出去，保罗则打算参加一个耗时一整天的“为和平而战”活动。周五下午，我意识到，我所有的朋友都无一例外地离开伯明翰去过周末，那时，我真的慌了。我记得那个周五下午，我回家了，回家之后就到处打电话，希望能找个人陪我一起度过那个夜晚。我先打电话给名字首字母是“A”的朋友，然后又找了首字母是“B”的，依次找下去，连我不太熟悉的人都找了——“你好，我是罗伯特，罗伯特·霍尔登。就是棕色头发，六英尺高，心理学课上坐最后一排的那个罗伯特……”没有人，没有一个人有空陪我。晚上七点的时候，我不得不面对一个可怕的情况——独自一人。“独自在家”一会儿我可以忍受，但是整个周末，整整六十五小时都独自在家，一直等到周一上课——这就太可怕了！直到现在，我规划生活的时候都要保证，我不能一个人待太久。起初我只是担心，随后便成了恐慌，最后则完全变成了惧怕，那情形就像是在看恐怖片！我记得我曾暗自思量：“我好像出了点差错，和自己相处有什么好怕的！”我还突然想到，如果我觉得和自己相处那么可怕，又有什么理由觉得和别人相处就会很精彩呢？我知道我遇到大麻烦了。改变我一生的便是接下来我作出的一个决定。我决定要拦住自己，不要逃离自我。我把电视机的插头给拔了，接着又拔掉了收音机的插头，还把传真机接线和电话线给拔了。随后，我躺到自己床上，盯着天花板。很快，我便开始嚎啕大哭，止也止不住。哭了很久我才觉得有点口渴，要喝点水。我感受到了体内有波涛接二连三地涌上来，我只能说，那肯定是自我厌恶的心理在作祟。

《快乐从心出发》

媒体关注与评论

这个世界上充满着梦魇一样的苦闷和悲伤，而罗伯特·霍尔登的《快乐从心出发》开启了埋藏着我们最本性的快乐宝藏……这是上帝赐给我们的最大礼物，我希望第个人都能读到它。——John Bradshaw(Grating Love)《快乐从心出发》是我们通信快乐的捷径，地图和指南针，它告诉我们，快乐永远为时不晚，快乐应该是我们最自然的追求，最本质的状态，这本优秀的书真的可以帮助你改变你不满的生活现状。——Jeerry Jampolsky MD(Love is Letting go of Fear)如果你想买一本描写追求快乐的书，那么不买这一本，罗伯特·霍尔登出色的工作给我们提供了希望之光和美丽的前景。——James Twyman(Emissary of Light)阅读《快乐从心出发》就像踏上了一场名副其实的魔力之旅，它带领我们探索和理解生活终极目标——快乐，并给我们的内心灌注了满满的希望，帮我们找到发现快乐的捷径。——欧美读者留言（来自亚马逊网站）继《秘密》之后，美国脱口秀女王奥普拉再次倾情推荐与《秘密》一起掀起风靡欧美的心灵自助阅读热潮《快乐从心出发》今起登陆。有史以来最快捷最永恒的感知幸福的智慧。

《快乐从心出发》

编辑推荐

《快乐从心出发》由上海文艺出版总社，上海锦绣文章出版社出版。这个世界上充满着梦魇一样的苦闷和悲伤，而罗伯特·霍尔登的《快乐从心出发》开启了埋藏着我们最本性的快乐宝藏……这是上帝赐给我们的最大礼物，我希望第个人都能读到它。——John Bradshaw(Grating Love)《快乐从心出发》是我们通信快乐的捷径，地图和指南针，它告诉我们，快乐永远为时不晚，快乐应该是我们最自然的追求，最本质的状态，这本优秀的书真的可以帮助你改变你不满的生活现状。——Jeerry Jampolsky MD(Love is Letting go of Fear)如果你想买一本描写追求快乐的书，那么不买这一本，罗伯特·霍尔登出色的工作给我们提供了希望之光和美丽的前景。——James Twyman(Emissary of Light)阅读《快乐从心出发》就像踏上了一场名副其实的魔力之旅，它带领我们探索和理解生活终极目标——快乐，并给我们的内心灌注了满满的希望，帮我们找到发现快乐的捷径。——欧美读者留言（来自亚马逊网站）继《秘密》之后，美国脱口秀女王奥普拉再次倾情推荐与《秘密》一起掀起风靡欧美的心灵自助阅读热潮《快乐从心出发》今起登陆。有史以来最快捷最永恒的感知幸福的智慧。

《快乐从心出发》

精彩短评

- 1、没有期望的那么好，快乐应该从自身的认识开始改变，这本书的力量欠缺了一些。
- 2、某人说快乐从心出发是她的人生格言，看过后很受鼓舞。要想获得快乐，必须由发而发才好。
- 3、外观很好 内容不怎么样啦
- 4、挺不错，适合树立信心。
- 5、这本书我现在看到第二章，现在内心已经感到了平和和希望。《快乐从心出发》它告诉我的快乐不是通过外在世界而获得的，而快乐如同花朵的芬芳，是不受束缚的自我，是真实自我的外在表达。有时，我们的痛苦源自我们对自身和上帝的曲解，书中特别讲道“不受束缚的自我”，我认为这是非常重要的，其实你之为你就是真实的，不受束缚的自我也就是内心的平静，可以用3个词概括，完整；爱；快乐。不受束缚的自我如同沙漠绿洲，充满了喜悦和平静，而这些也是很多导师讲述过的从当下找到，在当下是没有什么得不到的，快乐从心出发的意思也是使心在现在归于平静。另外，书中不时有些很有意义的诗曲、祷文这些，能进而补充作者表达的意思。特别当我读到一个小故事，我的感觉如同深受，我也有个这样的感觉的，这个小故事大概意思是自我和大我的区别，“自我，感受着尘世的欢愉和痛苦；大我，静静地望着眼前的一切。”大我其实就是你的精神世界，它懂得快乐，所以它告诉你，你已经快乐了，快乐是与生俱来的，此刻在你心中栖息。对于快乐来讲，是我们力想追求的；而对于这本书来讲，也许它会让我们自由地在内心感受快乐的真谛；而对于我们来讲，快快拿起这本书吧！因为，它，使我们快乐，令我们的生活更美好。
- 6、书的质量挺好的。。。
- 7、挣脱心魔，快乐人生。
- 8、从一个个故事之中让我们得到教诲，很受启发。书拿在手里很放松。
- 9、看不下去.....
- 10、和秘密大同小异吧？灵修的科普书都大致如此吧？！
- 11、说真的，写的都是外国的事情，实在不适合本国国情！
- 12、谢谢你一路陪着我（sophomore）
- 13、笑脸触动我的心！有调节情绪的方法！
- 14、一开始有些看不懂 看不下去 但是仔细琢磨就会觉得这本书真的是快乐法宝 让我们都做不受束缚的自己吧
- 15、几年前帮同事找的书，一直忘记了，那天自己买书的时候发现做大特价，就顺道买来看看。看了2页后悔了，第一，励志类型的书是个人不喜欢的类型，这本的归类却正中其中，失败。。。第二，说教性质强，可能是文化差异，其中提到很多宗教内容，不适合国人胃口，每句话读起来费劲，应该是翻译问题，更有洗脑的倾向。。。
- 16、买书的时候喜欢书皮的颜色，也觉得题目很吸引人。看了内容，感触很多。决定努力做个快乐的人。若是英文版的能打个折就好了。
- 17、其实也没用
- 18、
- 19、快乐的方法
- 20、还可以，一般吧，凑合吧。
- 21、快乐是用来感受的。我们要一直爱下去。不管任何。
- 22、想要快乐生活吗？从心出发！
- 23、没有任何事物能让你不快乐，只有你自己的心。
- 24、我虽不能算亚马逊的大客户，但应该算是常客和老客，这样的情况让我遇到很失落！我的这单是9号预定的，当时下单时系统便提醒是12-14日将到货，后下单后系统提示12日到货，我的计划是14日晚上的公司活动颁奖用，结果至今单都未到，跟踪也没有结果，更是没有客服追踪客户的订单或表示关心和歉意（作为亚马逊的企业定位，这样的客服应该可以做到），令我很失望！望能引起关心亚马逊品牌与服务品质的人注意！我也希望仍旧有更多的人成为亚马逊的长期伙伴！
- 25、很精致的一本书，正品，喜欢，快递相当给力，昨天晚上订的今天上午就送到了
- 26、喜欢这本书的封面！一个大大的笑脸，一下子就把我吸引住了。心情不好的时候就看看这本书吧！快乐其实取决于自己的心！

《快乐从心出发》

27、made me do a somersault, now got that it had confused me a load

28、我感觉奥普拉推荐的图书一直不错，这本也不例外，我想通过它你会收获很多，送给朋友也是很合适的。它与其他心灵图书是有差别的，试着读读吧！

29、收到时候还没有拆封的，我准备送人的，还没有来得及看，应该不错。

30、快递很给力呀~速度超级无敌。不到一天就到了。书的质量也很好，挺喜欢的，打算送人而且重点是物有所值！

《快乐从心出发》

精彩书评

1、想让自己快乐嘛？那么从心出发。想让他人也快乐嘛？请从心出发。想让生活快乐嘛？还是从心出发。一天一点一点的积累，让自己快乐起来。不要报怨，不要叹息，不要后悔，不要犹豫。快乐必须从心出发，才能体味到真正的快乐。快乐的源泉，是自己，是心的呼唤与期待。让我们一起天天快乐！让生活天天快乐！

《快乐从心出发》

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:www.tushu000.com