

# 《記得要快樂：A到Z的法式幸福》

## 图书基本信息

书名：《記得要快樂：A到Z的法式幸福》

13位ISBN编号：9789863570516

出版时间：2015-12-15

作者：Christophe Andr é

页数：480

译者：慕百合

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](http://www.tushu000.com)

# 《記得要快樂：A到Z的法式幸福》

## 內容概要

法國「幸福學代言人」最真摯溫暖的生命體會

讓滿滿的幸福能量

療癒你的心

法國熱銷140,000冊

已譯為德文、韓文、義大利文等十多國語言

法國媒體：安德烈是最療癒人心的「幸福學代言人」

「幸福」是否靠運氣？我真的可以說「我選擇幸福」嗎？

我這麼不幸，還可以允許自己擁有幸福嗎？

我確實得到了自己應有的快樂嗎？快樂就是沒有煩惱和痛苦？

一心想著幸福，會不會反而不快樂？

太多幸運、過於保護、太多的愛……；「過多」會扼殺幸福的能力嗎？

幸福會持續下去嗎？萬一幸福停止了，會不會變得比以前更糟糕？

我們總是擔心，幸福不會到來。等到幸福降臨，又擔心哪天它離開，或把福份用盡，就再也沒有幸福了……

法國「幸福學代言人」、正向心理學家安德烈卻說：別害怕快樂，別擔心失去幸福，不必對人生悲觀絕望。快樂永遠會再回來，只要你如實享受每一刻，微笑、盡己所能即可。

作者以字典書的形式，娓娓分享生命中各種感動；他以理性而不失幽默的反思、清澈的觀點、詩意的文字、真誠的建議以及醫者的無私之心，提醒我們記得要快樂，記得以更圓滿、更睿智的態度，穿越人生的喜怒哀樂。

正向心理學不是令人窒息的自我要求，而是從容的生活態度；真正的幸福不是遙不可及的特定經驗，而是日常中俯拾即是資源。記得起身為自己做點事，從疲憊無力的狀態中重燃熱情，如實品嚐當下的美好。儘管考驗紛至沓來，但生命不就是在每日的問題和不滿之間，準備迎接幸福的恩典嗎？

只要記得「你值得」，只要記得「要快樂」！

「不幸的人都是一樣的，快樂的人則各有各的方法。」

「與其為破碎的天堂哭泣，不如撿起碎片，好好欣賞。」

克里斯多夫·安德烈

名人推薦（按姓氏筆劃排列）

李燕蕙 南華大學生死學研究所副教授

袁瓊瓊 作家

陳德中 台灣正念工坊執行長

楊 蓓 實踐大學社會工作系副教授

蔡康永 作家、主持人

賴佩霞 魅麗雜誌發行人

幸福推薦

# 《記得要快樂：A到Z的法式幸福》

## 作者簡介

克里斯多夫·安德烈 Christophe André

法國著名的精神科醫師與心理治療師，認知行為療法的領軍人物，專業為焦慮症和恐慌症的治療及預防復發，目前任職於法國首屈一指的聖安娜（Sainte-Anne）醫院，並在巴黎第十大學教授恐慌症心理學、強迫症及社交焦慮症的臨床治療等課程。他是將正念冥想方法引入法國精神治療領域的第一人。他也是多本心理類暢銷書的作者。其文筆清新雋永、引人入勝，常常從一個平凡無奇的小事起頭，最後卻能涵蓋心理學領域的許多重要理念。他的書深具人文素養，融合心理學專業、文學藝術中的智慧啟示與正念覺察的精神，引導讀者體驗當下的幸福、找到屬於自己的身心安頓之道。

克里斯多夫·安德烈的每一本書在法國的銷量都超過十萬冊，其著作有《幸福的藝術》、《自尊的力量》、《情感的力量》、《自我評估》、《不害怕》、《一日一冥想》、《靜能量》（繁體中文版由心靈工坊出版，本書獲選文化部「第36次中小學生優良課外讀物」人文及社會類推介書單）等。其中，《不完美，卻自由而快樂》（Imparfais, libres et heureux）榮獲2007年《心理學》雜誌「助人活得更好」散文獎（Le Prix Psychologies-Fnac）。他的作品已翻譯成十五種語言，暢銷世界各地。

譯者簡介

慕百合

熱愛翻譯及文字工作，長居法國。

# 《記得要快樂：A到Z的法式幸福》

## 書籍目錄

# 《記得要快樂：A到Z的法式幸福》

## 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](http://www.tushu000.com)