

# 《奔向幸福的旅程》

## 图书基本信息

书名：《奔向幸福的旅程》

13位ISBN编号：9787543892613

10位ISBN编号：7543892618

出版时间：2013-6

出版社：湖南人民出版社

作者：谢勤

页数：324

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)

# 《奔向幸福的旅程》

## 前言

推荐序：现代都市女性的心灵觉醒之旅作者以她丰富的文学、哲学、心理学和灵性的底蕴以及从求学、职场、爱情到心灵的探索，为我们展现出一个现代都市白领女性从自我疗愈走向心灵成长和灵性觉醒的动人画卷。本书很有可读性，因为那是作者真实的生命探索和心灵分享；它很有实用性，因为其中分享了奢摩他禅修、内观、活在当下、钻石途径、吸引力法则、内在的情绪化小孩、伯恩斯新情绪疗法等诸多有效的心灵成长工具；它很有深度，因为其中触及了灵性的觉醒和幸福的真正含义；它特别有针对性，对于那些忙忙碌碌、正在寻找幸福的现代都市人，对于那些正在灵魂暗夜和抑郁状态的人，都有直接的启迪和借鉴。祝福谢勤老师，感恩分享这些心路之旅，也祝福每一位与这本书相遇的人！

推荐人：方志明《身心灵修行与疗愈大全》特邀总主编，著名身心灵网站“求道网”创办人，国内最早的身心灵文化传播者、知名疗愈师、资深奇迹教师、灵性家排导师。推荐序烦恼即菩提有感今夜水月明缘何明朝曦霞映尘世漂泊觅知音梦中跋涉叹独行唯有禅定离幻境美在当下入心灵淡泊今生逍遥去然无牵挂了凡性细读《奔向幸福的旅程》如同品味一杯红酒。刚入口微微的酸涩；化开时醇香的层次；咽下后享受的沉淀，构成一支美妙的人生三部曲。我看到一条心灵成长的轨迹，从最初的迷惘、彷徨，到求索与成长；再到后来的成熟与觉醒。在奔向幸福的路上，每一个当下都蕴含着上天的美意。“烦恼即菩提”——一切烦恼都是我们得智慧的机缘。这个美妙的过程让我们领悟：真正的幸福源自心灵能量的自由度；源自我们内在智慧的维度；源自我们不断对有限认知的颠覆与超越。在对幸福不同层次的解读中我们真正得到的启发与领悟是什么？站在不同的人生高度将在此书的字里行间读到不同的内容。书中丰富的智慧内涵将与您内在的能量和谐共振，将诱发您本自具足的幸福能量；开启您追求真正幸福的智慧之门；打开心灵能量活水的阀门；点亮驱散内在黑暗的心灯。在其大无外、其小无内的N维宇宙空间里，我们认知的有限、存在的渺小是难以用语言来描述的。当心量无限地放大，意识能量的自由度无限地提升，我们才真正启动了我们回归本我的生命旅程，才真正找到幸福的方向。然而，只有N趋于无穷大的宇宙空间境界才是我们一切的源头，是宇宙万物的投影源。所以，修无止境是我们当下人生的智慧认知，它将帮助我们颠覆和超越一切有限的认知，当下与幸福同在。因为只有当下可以通达N维。古今纵横问苍天人生真意何为先苍天一笑泯千年原来快乐是神仙世人当下得宝签吃喝玩乐欲难填回头走过几十年无奈错把粪当鲜苍天摇头轻指点快乐不须赖金钱知足自有福光现岂用叩首求老天自信超然悟生死何惧明朝无茶饭真正快乐无条件依赖身外难为仙成功秘诀在当下快乐能把机会拈后悔担忧生闷气人生三傻命中癫真正快乐需智慧入世修心持正念老天不保三世福得道方有万载甜

推荐人：刘丰心能缘时代工程项目负责人、广义科学理论倡导传播者，刘丰老师现在定居美国，担任美国Hwiphen顾问有限公司总经理。他深入多门宗教及心灵修炼团体，以全然开放的心态获得各方智慧和启迪，传播大爱人生。2013年带领中美核心团队倾力推出王牌课程《未来世界赢在境界——硅谷中华精英摇篮、打造未来型领袖的殿堂》。

推荐序：一本探索心灵至理的好书作者谢勤是我的好朋友，看她在修行的路上不断成长与精进，很是为她感到骄傲。她将近年探索心灵至理的心得，分成“迷失”、“探索”和“觉醒”三个部分，将自己从得到抑郁症之后，进而展开对幸福的探索，最后开启灵修之路，汇整在《奔向幸福的旅程》中，筛选成简单易懂的原则，并以引人入胜的文字娓娓道来。正因为她有深刻的体悟，并好好地在日常生活中执行，所以才能写出这本打动人心的好书。每个生命的诞生与结束，都是带着礼物与体验回到源头的旅程。虽然大家都会回到相同的终点，但所谓条条大路通罗马，这趟生命之旅的路径多到数不清，而且也无法用任何标准去衡量判断好坏对错。每个人在这过程当中，也会吸引到各种不同程度的引领与指导，你会看到这本书，不是巧合。或许你和作者生命故事不同，但你肯定可以在书中找到自己的平衡。这是一本值得你细细品味的书，将与你共振的要点在生活中实践，你将会得到内在的力量与平静。感动推荐！

秋恺推荐人：赖秋恺台湾人，《秘密部落》酋长，以推广黄庭禅及吸引力法则为志业的讲师，在各大政府机关及企业进行专题演讲和教育训练，学员遍及台湾、香港和大陆。《秘密的秘密——实践幸福的吸引力法则》作者

# 《奔向幸福的旅程》

## 内容概要

这是一本关于如何获得内在幸福的通俗读物。

作者在多重心理压力之下患有抑郁症，但她非但没有消极对待反而以此为契机，思考什么是幸福、如何才能获得幸福、如何使幸福感更持久稳定等问题。经过反复的自我探索、拷问、追寻，她走出抑郁的心理状态，走上心灵成长和觉醒之路，获得内在的平静与幸福。全书共分为三篇，从迷失、探索、觉醒三个层次探索，涉及时下众多心理及情绪的问题，找出如何疗愈的方法，最终抵达身心合一的状态。

# 《奔向幸福的旅程》

## 作者简介

谢勤：

身心灵导师。曾从事国际贸易与金融行业，曾因失业失恋得了抑郁症，随后遭遇一系列挫折，强烈的不幸福感使她开始了一趟对生命和幸福的探索之旅，带着什么才是真正的幸福，如何才能获得稳定的幸福等疑问，她走上心灵觉醒的道路。现在致力于帮助人们提升意识水平和幸福感、以及发掘人们内在本自俱足的智慧 and 力量。

# 《奔向幸福的旅程》

## 书籍目录

## 《奔向幸福的旅程》

### 章节摘录

版权页：要弄清楚这个“需求没有被满足的部分”到底是什么就要先了解我们作为一个人是由哪几个部分组成的并从中推论出我们有哪些层面的需求。超个人心理学大师肯·威尔伯（Ken Wilber）说：“人类是由物质、身、心、魂与灵性组合而成。其中每一个层次都超越并且涵盖了比它更低的层次。”从而，我们可以把人类以及人类的需求概括地划分为这三个层次：物质与身体、心智与灵魂以及灵性。[注：心智（mind）指的是我们的思想和思维活动；灵魂（soul）包含人的思想、意志、情感等，它是每个人所独有的；灵性（spirituality）是指内在的真我，又称自性、佛性。净空法师说，“迷了叫灵魂、悟了叫灵性，灵魂觉悟了就是真我、灵性。”物质、身体、心智、灵魂皆有变化和生灭，灵性是永恒的，永恒是指不会改变也没有生灭，无论你是否了解或能体验到它，它始终都在你的内在，如果你感受不到它，是因为迷了的灵魂将它障蔽住了。如果有一天你终于体验到它了，它也不是一个新被创造出来的东西，它一直都在那里，只是你现在才从自己的内在认出它来而已。宗萨蒋扬钦哲仁波切说：“无明消失就是佛性，即所谓的‘智慧’，这就是我们的真实本性。”需要特别注意的是，所有这些名称都只是一个标签而已。用佛陀打的比喻来说，“它们是指向月亮的手指，而不是月亮本身。”]注：上图参考自肯·威尔伯著《万物简史》（原名A Brief History of Everything）仔细观察，你会发现我们所具备的认知在满足物质和身体层面的需求时常常是很出色的，或者至少是力所能及的。但对心智与灵魂层面以及灵性层面的需求则显得力不从心甚至无能为力，这两个层面正是“需求没有被满足的部分”，因为我们对这两个层面知之甚少或者一无所知。这就是为什么无论你怎么努力却始终感到不满足的原因，一直以来你只回应了生命最低层面的需求而与另外两个层面的需求却几乎完全失去了联结。物质、身、心、魂与灵性是一个整体，缺失了任何一块都将导致不同程度的分裂与失衡，而这正暗示着我们生命的发展方向是要从较低的层次迈向较高的层次，并最终了悟到内在的真我。这本书所要展现的正是从个案式的探索得出的具有普遍意义的关于心智、灵魂与灵性层面的认知，可以说，它们对于一个想要活出幸福与满足的生命来说是正当其时的最需要的知识。辞职引发的抑郁虽然分手已经一个月了，但我仍然难以适应如此剧烈的时空转变。四个月前我还在一家印度公司从事面料采购和出口的工作，这份工作需要与各式各样的人打交道，从最基层的样板工人到企业老板、国外的大买家。作为翻译和助理，老板Raj常常带着我一起去各地谈生意，这使我有机会接触各种新鲜事物，与Raj在一起工作的两年时间里，我感觉自己每一天都在成长。俊常常骑车送我去上班，童话故事里说，王子与公主从此过着幸福的生活，然而，我们的剧本从此却要无情地被改写了。

## 《奔向幸福的旅程》

### 后记

后记与感谢这本书从构思到最终完成断断续续刚好历经了两年的时间，然而，终于完成的这一刻似乎并没有激动也没有兴奋，只是一如既往地平常。我真的经历过这一切吗？现在回想起来，一切都如同一场梦一般，能够证明这场梦曾经发生过的只剩下这些已然凝固成文字的曾从我脑海中流淌而过的思考和记忆。而现在，仿佛一切又重新归零了。深深地感谢促成这场梦的一切因和缘！感谢所有的善知识，特别感谢参考文献中所列的所有书籍的作者和译者们，正因为有许许多多前人的智慧和奉献，我才得以能够轻松地获得源源不断的学习和成长的资粮。在这本书中，我仅作为一个怀着虔敬心的修行者和一个冒险尝试的分享者，我所说的许多前人都早已说过。感谢中南出版传媒集团和北京涌思图书公司，特别感谢刘洁丽编辑，如果不是她对这本书的肯定，我不知道这本书还要经历多少波折才能获得顺利的出版，同时也感谢她专业和认真负责的编辑工作，她提出了一些非常中肯和有建设性的建议使这本书增色不少。感谢为这本书的编务张妍，谢谢她细致且充满效率的工作，同时也感谢为这本书的出版和发行付出辛勤劳动的所有工作人员。感谢生命中贵人不断！好朋友赖秋恺老师是我在知道世界上存在“灵修”这个概念之后遇到的第一个朋友，他总是热情地鼓励身边的每一个人勇敢地去追求自己的梦想，当我告诉他我想写一本关于精神探索之旅的书时，他立刻对这个想法给予了肯定和赞赏，并且一路上给了我许多支持和鼓励。真心地感谢他！感谢同样为这本书作序的刘丰老师和方志明老师，谢谢他们利用自己宝贵的时间为这本书写序，他们慷慨的信任、无条件的支持、真诚的友情和鼓励，我永远感激！感谢积极心理学作家王薇华教授一路上对我的鼓励和支持，她的正能量总是激励着身边的每一个人！感谢好朋友李慧、黄莹、王琦、李影霞、陈敏敏的珍贵友情、慷慨信任和支持！感谢在生命之旅中所遇到的每一个人！他们所带给我的启发都是无比珍贵的礼物！感谢我的爸爸、妈妈，因为他们的爱、奉献和辛勤努力，我的童年和青少年才得以在一个安逸的环境下学习和成长，谢谢他们在我写作这本书的过程中对我的默默支持！感谢成长的路上有妹妹作伴，特别谢谢她在我流浪深圳的那段日子对我的爱、帮助和支持！感谢小舅舅和小舅妈一直以来的关心和支持！感谢我现在的男朋友Ou这一年多来对我的陪伴、照顾和爱，因为他的支持我才得以拥有一个宽松又安逸的环境来完成这本书的写作，《牵引》这首诗的灵感源自于他，所以献给他。最后，如果写作这本书能够积聚任何的功德与福德，请将它们回向给我的父亲、母亲、妹妹以及一切众生。祝福他们有一天能与佛法结缘！衷心祈祷一切众生聚足乐及乐因、永离苦及苦因！谢勤2013年4月

# 《奔向幸福的旅程》

## 媒体关注与评论

这是作者最真实的生命探索和心灵分享，书中介绍了内观、活在当下、钻石途径、吸引力法则、内在情绪化小孩、伯恩斯新情绪疗法等有效的心灵成长方法，实用性强。对迷茫困顿、寻找幸福的都市人，对正在灵魂暗夜和抑郁状态的人，有直接的启迪和借鉴。——方志明 身心灵导师，“求道网”创办人，著有《身心灵修行与疗愈大全》 你会看到这本书，不是巧合。或许你和作者生命故事不同，但你肯定可以在书中找到自己的平衡。这是一本值得你细细品味的书，将与你共振的要点在生活中实践，你将会得到内在的力量与平静。——赖秋恺 身心灵导师，著有《的秘密》 新浪文化、网易读书、腾讯读书、凤凰读书、搜狐读书联袂推荐



# 《奔向幸福的旅程》

## 编辑推荐

《奔向幸福的旅程》讲述一个抑郁症患者自我疗愈的心路历程，深度思考活着的意义，如何获得稳定的幸福，集合中外身心灵名家修行精髓，带你走出抑郁情绪获得内心的平静，都市抑郁心灵的一剂百忧解。新浪文化、网易读书、腾讯读书、凤凰读书、搜狐读书联袂推荐！

## 《奔向幸福的旅程》

### 名人推荐

这是作者最真实的生命探索和心灵分享，书中介绍了内观、活在当下、钻石途径、吸引力法则、内在情绪化小孩、伯恩斯新情绪疗法等有效的心灵成长方法，实用性强。对迷茫困顿、寻找幸福的都市人，对正在灵魂暗夜和抑郁状态的人，有直接的启迪和借鉴。——方志明 身心灵导师，“求道网”创办人 在奔向幸福的路上，每一个当下都蕴含着上天的美意。“烦恼即菩提”，一切烦恼都是我们得智慧的机缘。——刘丰 心灵环保促进社会首席心灵导师，心能缘时代工程负责人 你会看到这本书，不是巧合。或许你和作者生命故事不同，但你肯定可以在书中找到自己的平衡。这是一本值得你细细品味的书，将与你共振的要点在生活中实践，你将会得到内在的力量与平静。——赖秋恺 身心灵导师，著有《秘密 的秘密》

## 《奔向幸福的旅程》

### 精彩短评

- 1、灵魂救赎之书，灵性启迪之书。
- 2、一段旅程的结束是新的开始。
- 3、书才拿到，没看完，所以还不懂怎么评论。
- 4、其实，潜意识里的抑郁比显现出来的更可怕。关门警惕，手机总怕离不开，总记不得钱包放在哪，时时刻刻都想知道对方在什么位置。这已经在警告你了。
- 5、这本书告诉我们，作死作多了就会得抑郁症，这时候很多人就放弃作死了；但是有些人选择了继续作下去，于是就成为了心灵导师。
- 6、第一本带我走出阴霾的书，迫不及待想去广州感谢她。
- 7、人生是一趟旅行和一个不断创造的能量运动。相比其他此类的书，这本书章节标题更明确，问题和解决方法都比较明确。对于困惑抑郁的人看了还是挺有心灵收获的。接受当下的所有心情和状态，并察觉他们
- 8、核心内容是活在当下
- 9、在豆瓣上遇到曼雅并且加微信以认识，在她的推荐下读了她自己所写的一本书。说实话，这本书很诚恳，里面我读到也有开悟的地方，对我有一些帮助，幸福是什么，内心的爱与和平。平日不会谈及幸福一词，甚至抵触，这里所说的幸福并非世俗之事的幸福，来自自我本体内心的祥和。我认同这种幸福的存在，也是努力想要寻求的。
- 10、佩服，作者很强大，走出了抑郁

### 精彩书评

- 1、上个周末去逛书店，很偶然地发现了《奔向幸福的旅程》，翻了几页就被吸引了，买回家爱不释手两天就读完了，收获颇丰。现在已经在尝试运用书里介绍的方法：活在当下，感受当下的每一个动作，觉察当下升起的每一个念头和情绪……感觉这几天自己的情绪稳定祥和多了。接下来就是要记录自己每天要感恩的事情，培养正面的积极的情绪。作者写的自己就像是在写我自己一样，很多观点我都很有共鸣。
- 2、看完这本书后的感悟，如果你干的事不被人理解，首先你必须知道自己究竟是否清晰你个人生命的意义到底是什么，如果清楚，那么无需在意任何外界评论。因为你只能活几十年，你应该考虑的是怎么让自己纵情地活着，而不是为那些所谓的责任道德和大众口味去活着。你首先要对自己负责，才能对别人负责。
- 3、被书名里“奔向幸福”四个字吸引而买了这本书。幸福是什么？是回忆里甜美的点滴，还是未来无法操控的梦幻憧憬？相信很多人都曾思考过这个问题，也很迷茫，很喜欢作者对“幸福”的诠释，“当下”才是幸福，偏偏不少人都因为过去或者未来，而丢失了现在。
- 4、挺佩服作者能够不断辞职去寻找新的工作目标与人生方向，最后终于找到了身心灵导师这样符合自己追求的职业，看完后对自己的现状有点迷茫了，不知道现在的生活和职业究竟是不是自己想要的，也想不顾一切去尝试各种新鲜事物。
- 5、作者的经历很丰富，喜欢她为了追求自己生命的真正价值而不断挑战生命模式，没有像大部分人一样随波逐流，有份差不多的工作，有个差不多的伴侣就过完了一生。从作者的经历里，看到了什么才是属于自己的个性追求，看完后很受启发。
- 6、总算看完这本书了，这书适合在下午的阳光下喝杯花茶慢慢品读，最好拿支笔做点记录，书里面列举了不少生活中会遇到的心理疑惑，以及如何有效解决的方式，还是挺实用的，尤其是一些作者亲身经历的故事，有似曾相似感。
- 7、豆瓣同城活动地址<http://www.douban.com/event/19270161/>日期：7.18时间：19.00-21.30主讲嘉宾：谢勤主讲内容关键词：身心灵分享 爱与痛 情绪与自我调整现场有电子书兑换码等十份小礼物抽奖。
- 8、读这本书是非常棒的体验！它像一位真诚的朋友，抚慰温暖你的灵魂，让你重新发现生活的美好，它让我们不再害怕挫折痛苦，每一种痛苦都是我们获得智慧的机缘，它像一束光，帮助你的心在黑暗中觉醒，获得内心的平静喜乐。是一本不容错过的好书，强烈推荐！
- 9、最近看《奔向幸福旅程》，作者不断换工作，从一个抑郁症患者变成一个身心灵导师，她的生活在变动和阅历中实现了N级跳跃，这种高度不是事业多好爱情多惊艳，而是自我灵魂的觉醒与对自身特性的理解。所以多看看外面的世界吧，人可以用很多种模式活着，每一种都有无限快乐，取决于你对生命的理解层次。
- 10、作者的爱情让我想起了以前的老同学，跟男友在一起很多年，高中就谈了，大学四年异地，男生每个月都坐着火车来看女生，我们都笑他为中国铁路事业做出了巨大贡献，可惜他们经历了距离的考验，却还是在大学毕业两年后分了，前前后后在一起十年，当初的女生也跟作者一样很茫然很压抑，后来遇到自己现在的丈夫才恢复的。哎……就像《致青春》里的阮莞跟赵世永，这种漫长的爱情破灭后，给人的打击挺大的。
- 11、一本关于如何对付消极情绪，保持积极乐观的生活态度的很棒的书！有对情感对人生的分析思考，没有一般说教文字的刻板，像一本有情节有故事的小说吸引你往下读！质量很高的一本书！生活在现代都市想获得幸福的人很值得细细品读！
- 12、作者结合自己的故事说明人生的道理，完成了化蛹成蝶的过程。这本书的可读性非常强，特别适合女性，不管是已婚妇女还是青春期少女，都可以从书中得到很多的启迪，从而思考人生的意义，寻找自己的人生价值。阅读本书，使我的思维方式发生了改变。
- 13、因为工作的关系，认识了抑郁症患者。他们的病症、痛苦，只有自己知道。即使家人，也往往无法体会——家人往往觉得自己比抑郁症患者还痛苦。你还记得微博上那个女孩：我有抑郁症，所以想死一死吗？本书的作者，则是另一种面对世界的态度，想打败我，那我就挡在你面前，让你看我。书里，没有很多大道理，谢勤不怕使用真名，也不担心别人误解，她将自己患病的原因、经历、对外人的反应细细写出来，一方面是她痊愈的证明——面对自己的错误情绪，一方面，也藉此想更多疗愈他人——人类往往不诚实地对待自己。因为病而去死，有的人认为是一种勇气，有的人认为，这是在放

## 《奔向幸福的旅程》

弃。死真的比活着还有勇气吗？

14、从作者身上看到了新时代女性的觉悟，女人不再像过去那样，只追求嫁个好人家，而是开始追求属于自己的价值，自己的快乐，自己想要的幸福，看完后很过瘾，特别适合一些迷茫的女性阅读，尤其是那些依赖性强到失去自我的女性。

15、喜欢这本书里作者的那些故事，从爱情到事业的蜕变，一个女人能做到这么勇敢，为了探索自身需求而不断改变自己的生命轨迹，很值得赞赏和学习。这一切都是从外在的比较转移到内心的安定，真正认清自己开始。另外还有很多心理上的案例，很值得参考。

16、书名很吸引我，就买了一本，不错，内容通俗易懂，值的一读。看完后，使我的想法发生了很大的变化，心态也变了，看事情的角度也变了，生活也发生很大的变化。我也介绍我的朋友看这本书，他们都觉得不错，所以好东西跟大家分享，相信你也能从中找到幸福的答案。

17、很专业的书，里面引用了不少心理大师的经典案例，并与作者的真实故事相结合，读起来很容易理解，针对性比较强，思维点也很清晰，看完后受益颇深。对如何调整心情、如何对待生活中的变化很有帮助！很好的一本书，值得细细阅读！

# 《奔向幸福的旅程》

## 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)