

《断舍离之执念》

图书基本信息

书名：《断舍离之执念》

13位ISBN编号：9787539960515

出版时间：2014-12

作者：何权峰

页数：240

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

《断舍离之执念》

内容概要

有些人总觉得事情应该是这样不能是那样，应该是这个道理而不是别的。在你痛苦地喃喃自问“为什么会这样？”时，你有没有想过——事情必须、一定、以及应该得这样吗？也许就是这些“必须”、“一定”“应该”断送了你的幸福、快乐、成功以及多种人生的精彩。“台湾拿破仑希尔”何权峰教你破除人生执念，还你清醒人生。

全书通过一个个小故事，以一种以小寓大的形式，细数了生活中人们放不下的心灵执念，在换一种思维或者换一种活法的观念内，指出了人生幸福的真谛和方法。

《断舍离之执念》

作者简介

何权峰

最贴近人性的心灵作家，医师兼作家，同时也在大学授课，专长是脑神经科学。一九九五年开始写作，早期为《联合报》《常春月刊》《拾穗杂志》等撰写医学专栏。随后，因接触“心理神经免疫学”，触发了他对“心灵层面”的探究。于是何医师改变了方向，开始写一些心灵成长和励志类作品。目前出版的心灵励志书已累积四十本。他的笔触细腻，平易中显哲理，妙趣中见智慧；对问题有很深的洞悉，不单只是“诊断问题”，同时还提供视野将心灵提升至更高的层次，“如此，读者所获得的，就不单只是书本上的知识，而是全新的人生。”

书籍目录

- 幸福，不是没有缺憾 001
- 有缺憾，也会有别人没有的幸福 004
- 你无法解决“不是你的”问题 008
- 你又在管谁的事？ 011
- 幸好，天不从人愿 015
- 人算不如天算 018
- 回到以前一样 021
- 庆祝我们曾有过的美好回忆 024
- 你所找寻的爱，正是你失去的爱 028
- 你不但没有失去，你反而找到自己 030
- 别当“快乐植物人” 033
- 欢喜心，不烦“脑” 036
- 快乐的人，就是安于自己位置的人 039
- 你还在跟别人比较吗？ 042
- 那才是你 045
- 做自己，好自在 048
- 你在哪里遗失了快乐？ 051
- 不要再追尾巴，而是去摇它 054
- 最用心感受的人最享受 057
- 一定要享受过程
- 060 需要的是水，而不是杯子
- 064 欲望就像小孩 067
- “富有”其实不难 071
- 一直盯着看，就不美了！ 075
- 什么都没有，真好！ 078
- 得其实是失，没有就是有 081
- 什么都有，所以才不快乐 084
- 拥有愈多，感觉愈少 087
- 只有感受到的，才是拥有的 090
- 感觉自己在飞，其实是在下坠 094
- 没发现，所以需要上天提醒 097
- 你的快乐有哪些“禁忌”？ 099
- 别看到“头顶”，就忘了“脚底” 102
- 快乐，就是放下你执着地认为能让你快乐的东西 105
- 吃饱了，为什么还觉得饿？ 109
- 对象没变，是好恶改变 112
- 你想做，还是不得不去做？ 115
- 好环境，不如好心境 119
- 天堂、地狱，由你决定 123
- 你把心情遥控器交给谁？ 127
- 你受不了的人也受不了你 130
- 谁该为“理想破灭”负最大责任？ 133
- 别在老鼠身上挤奶喝 136
- 真正带给你痛苦的人 138
- 发现你所不知道的你自己 141
- 所有怀疑的起因 144
- 不圆满本身就是一种圆满 147

《断舍离之执念》

从“评论家”变成“艺术家” 150
是谁在干扰谁？ 153
让别人难过，自己就难过 157
我有故事，但我非故事 160
不是路到尽头，而是该转弯 163
抗拒离开鱼缸的鱼 166
安于不知道 169
假如当初 172
你永远料不到事情会怎样发展 176
什么东西结束了，它也是个开始 179
还好，感情会变 183 无常未必不好 186
大不了也只是“回到原点” 189
每个人都有自己的烦恼 192
我们无法控制我们无法控制的事 195
让上帝帮你驾驶吧！ 199
这也将会改变！ 201
一切只会变得更好 204
金币在哪里？ 208
从此不再烦恼 211
这不是白忙一场吗？ 214
上帝从未希望带给人痛苦 218
人生是来体验的 221
如果生命只剩一年，你会怎么活？ 224
把生命缩小为眼前这一刻 228

《断舍离之执念》

精彩短评

- 1、书中有些小故事脱离生活，个人喜欢生活中真实的经历...
- 2、我执
- 3、与其去研究自己的烦恼忧愁，还不如恢复清醒就好了。重要的不是“失”，而在“得”
- 4、算是台湾的心灵鸡汤吧，虽说讲的道理国内的书里也讲，但还是更容易理解和认同，其实一切的烦恼和负面情绪都是来自自己，外在的世界并没有什么变化，变的是自己的心，心一变就整个都变了，虽说非常不容易做到但想来也确实如此，也许这就是人一生都需要修行的功课吧，对于处在如今境况中的我来说这本书也帮助我开悟了很多
- 5、类似鸡汤...我不太喜欢~
- 6、心灵鸡汤
- 7、我觉得克服欲望有些太过艰难，认可但不具有实践价值，在我这个年纪。
- 8、好大一碗鸡汤。

《断舍离之执念》

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