

<<智慧生活,幸福满贯>>

图书基本信息

书名：<<智慧生活,幸福满贯>>

13位ISBN编号：9787501973156

10位ISBN编号：7501973156

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：钟思嘉

页数：157

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：<http://www.tushu007.com>

前言

初听到学生之间谈论新世纪时，总有点不太自在，尤其是看他们兴奋地在电脑上交流着一些我看不懂的网络语言时，总觉得他们才是新世纪的宠儿，自己似乎有点“out”（落伍）了。然而，在他们偶尔嘲笑我落伍的同时，他们仍然不断地来找我谈有关他们的压力、感情、人际关系等心理困扰，希望从我这里得到一些帮助，此时又让我觉得自己并非跟不上时代。

让我反思更深的是，虽然科技文明突飞猛进，但关于人的问题和10年、20年前，甚至30年前没有什么大的差别，只是在现代，人们的一些情感更多采，想法更多姿而已，而在关心的主题和内容上却是一样的。

记得有一天，一位朋友指着一张有关婚姻沟通讲座宣传的海报问我：“这个题目不是你二十几年前就讲过了吗？”

“当下，我笑笑地回答说：“别忘了！”

不断有人成长，自然有人需要，就像以前我主持的一个讲座，题目是‘打开爱情之门’，当时讲座现场可真是挤了满满的年轻听众，我相信这个题目和内容现在拿来再谈，依然会盛况如昔。

”朋友听了不停地点头同意，因为我们都知道，不管时代怎么转变，有些古老的智慧至今仍历久弥新。

渐渐地，我认清了一个事实，不管你愿不愿意、喜不喜欢，只要生活在这世界中，你就是新世纪的人。

而且，面对新旧价值交替之刻，我们更需要比往日更多、更好的生活智慧来关照自己和关照他人，以及关照周遭的环境。

中国历史文化源远流长，智、慧二字都在甲骨文中出现，两个字一起连用最早可以追溯到孟子《公孙丑篇》“虽有智慧，不如乘势”（卷上，第一）。

此外，司马迁在《史记秦始皇本记》第六中解释列国之所以无法打败秦国：“百万之图逃北而遂坏，岂勇力智慧不足哉？

形不利，势不便也”。

可见“智慧”此一概念在中华文明中渊源甚早，之后智慧的观念受到道家、儒家、佛家、禅学等思想影响，使得智慧的内涵更为兼容并蓄、繁茂丰盛。

当阅读这些哲理思想时，常涉及高深的“生命智慧”，并非一般人所能理解，也非人人可得或一蹴而就。

然而，我认为“生活智慧”则可以通过一个人在日常生活中将其所统整过的知识，在真实世界中实践和展现出来，并带给自己一生的幸福。

正如亚里斯多德所言，智慧是知识的最完美形式。

<<智慧生活,幸福满贯>>

内容概要

过惯了朝九晚五的生活，麻木了需要自由的身心。

节奏越快，生活越疲惫，而我们就像上紧了发条的木偶，一味机械的运作，忘了作为人类的智慧和幸福。

生活中不仅需要大智大慧，闲情逸致也是一种态度。

从此刻起，让我们跟随这本书，敞开心灵，用智慧，营造我们的幸福。

书籍目录

第一篇 个体智慧 因应压力 容忍挫折 调适情绪 对抗抑郁  
第二篇 人际智慧 展现魅力 克服害羞 学习倾听 珍惜婚姻  
第三篇 群体智慧 破解疏离 尊重隐私 敦亲睦邻 关心环境  
第四篇 新世纪智慧 尊重他人 相互关怀 追求快乐 自我实现

## 章节摘录

**容忍挫折** 每一个人对自己的生命都树立一些理想，然而在追求的过程中，总会有一些阻碍或困难迎面而来，任何让我们感到不如意和不顺心的事，都可能造成我们内心的挫折感。

所谓的“挫折容忍力”，就是当挫折来时个人忍受程度的大小。

有些人遇到挫折可能会有短暂的不愉快，但难过一会儿或伤心一两天就没事了，这类人的挫折容忍力较高。

而有些人一遇到挫折，就伤痛难过好几天或持续好几个月，甚至有如世界末日或大难临头般，这类人的挫折容忍力自然较低。

挫折是人生不可避免的事，每个人或多或少、或大或小都会碰到，我们要学习如何去面对和克服它。

培养高的挫折容忍力，是现代人必须具备的认知和能力。

首先，了解是什么原因造成我们的挫折感？

通常，分为环境、个人和心理冲突三个方向来探讨。

**环境因素造成的挫折** 第一个造成挫折的方面是环境的因素，即外在的事物让我们产生挫折感。

而环境因素又可细分为四个方面来谈： 1.时间 譬如自己急着赶时间，但等公交车却久候不到，于是就会产生挫折感。

又如，有些人喜欢说：“想当年”、“好汉不提当年勇”、“时不我予啊”之类的感叹也属这种情况，就像有时候我们希望事情早一步发生，或是晚一步发生，偏偏就这么不巧。

举例而言，多年前我跟一些父执辈的朋友聊天，听到一位长辈怨叹说：“在我们三四十岁的时候，当时社会需要的是老成持重的人，所以我们就不断磨练自己，培养自己成为一个更成熟的人。

到了五六十岁的时候，社会却说需要的是青年才俊，我们好像变成空白的一代，被时代的潮流淘汰了。

”这种时不我予的感觉造成的挫折感，是可以理解的。

2.空间 有时，外在的空间可能造成我们一些心理上的挫折感，例如最常听到的是所谓的“远水救不了近火”，由于距离远，虽然情况危急，却使不上力。

又如，分离的恋人两地相思，但是又无可奈何，难免会造成心理上的挫折感。

3.天灾人祸 这些年的一些台风、水灾、地震等天然灾害，造成生命财产的流失，甚至家破人亡，常引起受难者心理上严重的挫折感。

而社会上一些因暴力、谋杀或车祸造成伤亡的事件，受害者或其家属必然痛心疾首，这种挫折就是人祸造成的。

4.社会的压力 最常见的例子是父母的期望、很多父母对孩子都有一些期望，例如有些父母会对孩子说：“我希望你考上好的学校”、“我希望你考一百分”等语，常常造成孩子很大的心理压力。

我记得有一个学生考了好几年医学院都没考上，非常挫败地说父母一定要他学医，但是自己不太清楚自己真正的兴趣。

因此，他人的眼光、父母的期望、社会的价值观等都可能造成我们心理上的挫折，因为多数人都害怕自己不符合社会的要求或担心不被人所接纳。

**个人因素造成的挫折** 第二个造成挫折的方面是个人的因素，这也可以分为四个方面来说：

1.一个人会遭受挫折，可能是目标订得太高了 因为担心自己做不到，因而刻意将目标订得过于理想，结果自然是达不到目标，产生挫折感。

而且，有些人还可能会说：“不是我不愿意，只是根本做不到！”

”如此，他们对自己能力的评价就更差了。

2.不了解情况 可能是对开始发生的情形不是很了解，致使接下来的情况更难处理，进而造成心理上的挫折感。

最容易了解的例子，就是我们常说：“情人眼中出西施”、“一见钟情”，有时根本不清楚对方到底

<<智慧生活,幸福满贯>>

是怎么样一个人，却产生一种迷恋或盲目的感情。  
我们常听到一句话：“因误会而结合，因了解而分开。”

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:<http://www.tushu007.com>