

<<平常心的力量>>

图书基本信息

书名：<<平常心的力量>>

13位ISBN编号：9787546109169

10位ISBN编号：7546109167

出版时间：2010-1

出版时间：王溢嘉、崔正山 时代出版传媒股份有限公司，黄山书社（2010-01出版）

作者：王溢嘉 著

页数：267

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>

<<平常心的力量>>

前言

我希望我的情绪世界里有阳光、有风也有雨；一年到头晴空万里、阳光普照，是我最害怕的，因为那意味着我的心灵即将被沙漠化。

一年多前，我架设了一个个人网站，发布自己的作品，并和网友交流。

一日，一位网友上网留言，特别提到：“照片上的你并不开朗，建议你去跟圣严法师学禅，天心月圆，欢喜自在”。

网站上的照片，是我几年前到纽约探访舍妹时，在爱丽丝岛一面贴满移民者照片的墙壁前留影的，看起来有点哀愁。

这位网友的观察可说相当入微，我给他的回复是：“谢谢您的关怀相建议。

你说的没错，我的确有些不开朗，但有些时候也自觉很开朗。

我想人生是在于光与影的适当分配，我也希望能更开朗一点，但我更渴望能有较高品质的不开朗。

我喜欢某些不开朗的时候，因为它让我看到了在开朗时无法看到的某些东西。

云在青天水在瓶，欢喜自在，不欢喜也自在，谢谢您的关怀。

”其实，现在的我比起以前已经开朗许多，更正确地说，是开朗的时间远远要多于不开朗的时间。

有时候，因为长时间的开朗、欢喜与平顺，竟觉得有点单调，而开始怀念起过去那眉头深锁、借酒消愁、像一匹负伤的狼在暗淡的月色下悲嚎的日子，于是，犹如怀念老友一般，我会坐到一个阴暗的角落，招来各种悲愁的回忆，闷闷喝着酒，沉浸在那久违的甜蜜的哀伤中。

每个人都有一些负面的情绪，譬如忧郁、焦虑等等，有人想去之而后快，但我一点也不想消除我的忧郁或克服我的焦虑。

不是我特别钟爱忧郁与焦虑，而是我喜欢我的开朗、我的宁静，但同时也喜欢我的忧郁、我的焦虑，它们在生活中起起落落，为我的生命增添了丰富的色彩。

我希望我的情绪世界里有阳光、有风也有雨；一年到头晴空万里、阳光普照，是我最害怕的，因为那意味着我的心灵即将被沙漠化。

所以，当忧郁或焦虑来袭时，我会张开双手欢迎它们，并细心地品尝它们，因为我知道它们也会像快乐或恬静，无法持续，终将消逝。

在它们消逝之前，我应该好好加以珍惜，并在珍惜中开发出更高格调的、有着美学意味的忧郁和焦虑。

生命的一个吊诡是，当你想好好珍惜你的忧郁和焦虑时，你将发现，你已不再那么忧郁和焦虑。

<<平常心的力量>>

内容概要

平常心是尘世中的微笑，是物欲中的淡泊，是风浪中的平静，是困厄中的坦然，是平常事物中的朴素哲学！

平常心告诉我们——在滚滚红尘中，你面临浮躁、悲喜、厉害、嫉妒、荣誉、不平、迷茫、沮丧、恐惧甚至绝望时，要用一颗对生命的感恩之心善待自己、宽容他人，在平平淡淡中万事随缘，真正感悟平常人生之无限魅力。

<<平常心的力量>>

作者简介

其他责任者简介：王溢嘉，1950年生于台湾省台中市，台湾大学医学系毕业。毕业后即弃医从文，专事写作和文化事业工作，曾在台湾的《中国时报》、《联合报》等十余家报章杂志撰写专栏，著作三十余种，其图书曾获《中国时报》开卷版年度十大好书、《联合报》读书人版年度推荐书、台湾大学生票选十大好书等。其著作在大陆出版的有《看到人心深处》《变态心理揭秘》《洗心禅》《古典今看：从诸葛亮到潘金莲》《弗洛伊德的爱欲推理》等二十余种。

<<平常心的力量>>

书籍目录

代序：不欢喜也自在卷一 爱护自己接受自己做你自己我是这样的人接受自己成为你自己怎样去爱自己自爱的真义宽恕自己爱做自己的朋友做自己最好忠于自己我就是我卷二 相信自己 肯定自己相信自己自信十二信条是的，我能！

信心的力量坚定信念失败的价值自信始于勇敢弱者心先弱给予和收获自我价值感最重要卷三 尊重自己“自我贬低”要不得社交成功的要素维持良好人际关系的十条秘诀一切就从今天开始善与人相处我愿意保持心理独立没有那匹马一位父亲的祈祷词做一个正直的人林肯给儿子的忠告不管怎样做一个理想主义者卷四 凡事操之在我养成行动的习惯不惧怕未知学会控制自己实现大我负起责任我愿意改变为自己负责立即行动助人即自助用大宇宙的智慧来自助我向上天祈求卷五 善待自己的心灵祝福人的十项发展任务乐观者的特点十二种积极的生活态度快乐的加油工学会放弃持其志，勿暴其气希望是无穷的不要放弃生命里的一天找乐子善待自己的心灵卷六 保持心态平衡凡事要想开点超越困苦挫折的“自白”忍耐与宽容从“圆的故事”中学习同在一片蓝天下我的态度态度如何影响我们失败的八个方面态度年轻感恩卷七 适应与调节如何保持精神健康消除精神压力二十法防止精神懒惰提升能量开创人生的七种方法心理健康八守则心灵放松术中庸之道避免问题出现的十一种观念拥有优质心态转念心灵晨操卷八 活在当下把握生命的每一天这样生活生活原则生活在现在让我慢下来无论如何慢活十九项宝贵的人生经验幸福在哪里卷九 把握人生旅途幸福是……成功是……人生如诗人生十四最人生似客房世界需要的人人生的十大规则“加减乘除”得幸福人生金丹不失赤子之心卷十 活得幸福这样做，你将一事无成人生的战略回到儿童时代善待大脑，滋养心灵你真的很不错生活的忠告假如我又回到了童年愿望的重负这一天幸福生活的本色习惯“自白”未来唤醒心灵(代后序)

<<平常心力量>>

章节摘录

做自己的朋友当我年纪还小的时候，我认为自爱是虚荣作祟而非优点。

长大了，我才和许多人一样，逐渐湮灭了这种观念。

虚荣与自爱有天壤之别。

人生在世，都追逐着或多或少相同的东西：付出与获得人生价值的承认；爱与被爱；欢笑与……是的，悲伤。

我们追求着住所、食物、伴侣、温暖、衣裳、家庭、朋友；我们追求着认同、爱情和自尊。

我们并不完美。

我们在人生追求中甚至忘记了去享受生活本身的乐趣。

我们太沉溺于对过去的追悔，对将来的和一切可能性的关注，结果反而错失了今天。

让昨天暂且释怀吧！

为今天而活，并去勾画和梦想你的明天。

如果你有一点轻视自身形象，有一点不愿意爱自己，尽你的能力去改变它。

生活中确实充斥着许多我们干涉不了的事物，但我们能约束自身。

你既是泥土，也是泥塑匠，你有能力创造杰作。

现在形态和模样都有了，你需要做的是精雕细琢。

这个工程简单吗？

不。

雕塑会有缺损和瑕疵，所以你必须孜孜不倦，就像雕塑家在完工前必须一次又一次地琢磨。

难道雕塑家会因为作品有一点瑕疵就认定它一无是处而把它抛弃吗？

当然不会，否则世上哪里还有工艺珍品？

我想一件都不会存在。

你认为有多少工艺品杰作是在雕刻中一举成功的，也就是一蹴而就，没有半点失误，也没有半点改动的？

我们可能都没看出，人其实是所有艺术品中最了不起的杰作吧？

人类是有生命力的、生生不息的、不断发展的艺术品。

这个问题你听过多少次——人类将何去何从？

至少我以为它的回答是这样的：我们成就了自己，因为编织着明天的正是我们自己。

人本身就是一种财富，是无价之宝，是万物中无可替代的。

虽然人无完人，但总是力求精益求精。

别让昨天阻碍你奔向明天的辉煌。

我重申以上这些只是我的感想和看法，一个人的想法会随着明天的日落而改变，我也是这样——因为我也在继续打造这块与生俱来的泥塑，它名叫自我。

做自己最好一对孪生兄弟因为逃难而失散，个性活泼的哥哥在饥寒交迫下投身寺院当了和尚，个性安静的弟弟则在机缘巧合下娶妻生子。

多年后重逢。

兄弟俩过得极不快乐：哥哥羡慕弟弟娶妻生子，享尽家庭温馨；弟弟羡慕哥哥皈依佛门，远离尘世纷扰。

一天，兄弟俩相约在半山腰的小亭闲谈。

正要离开时，发生了山崩。

他们慌乱地躲进一个小山洞，幸免于难。

半夜，哥哥怕弟弟着凉，脱下僧衣给弟弟盖上；清晨，弟弟感激哥哥的照顾，脱下上衣给哥哥盖上。

几天后，兄弟俩获救了。

但哥哥被送回了弟弟家，弟弟被送回了寺院。

他们将错就错地住下了，体会自己向往的生活。

哥哥为了衣食拼命干活，累得半死也撑不起一家温饱，丝毫享受不到在家生活的温馨；弟弟为了准时

<<平常心力量>>

撞钟、诵早课，和衣而睡，彻夜未眠，半点感受不到出家生活的悠哉。
兄弟俩在疲惫不堪下恢复身份，这才发觉，还是做自己最好。

<<平常心力量>>

后记

唤醒心灵(代后序)我们生来就要成为清醒的人，而不是沉睡的人。

——切尔苏斯人生总有某一时刻，会忽然间醒悟过来。

这正是我自己的感受。

那个时候，种种恐惧、不安和狂躁折磨着我，我终于走不动了。

心灵深处有一个声音大声呼喊：我受够了！

我好累！

为什么我这样受罪？

然而，就像哭闹的儿童终于累了一样，我的啜泣渐渐平息了，我哆嗦了一两下，眨眨眼收住眼泪。

然后，好像忽然之间，我对世界的看法全然改变了……我终于明白，我不能再沉溺于幻想了。

命运的奇迹不会自动光临。

人生的幸福、欢乐哪能不请自来呢？

我也终于明白，自己并不是白马王子、灰姑娘一类的角色。

现实世界远没有那样浪漫。

“从此过上幸福的生活”，这样的好事只会发生在童话世界。

我必须迈出脚，一步步走自己的路。

我终于知道，自己并非完人。

并非人人都会喜欢你，欣赏你，赞成你……然而，这没有关系——人们对世界的看法本来就各不相同。

我懂得了自爱和自助的重要性……渐渐地，对自我的认同使我获得了新的自信。

我不再抱怨他人，不再对他人有所要求。

我终于明白，不能对别人有所依赖。

我明白了，人们不一定总是心口如一、言行一致。

不能指望人人都称你的心。

我学会了依靠自己，保护自己……渐渐地，自强自立使我获得了一种安全感。

我不再像过去那样对别人评头论足，我学会了接受别人，包容他们的缺点和过失。

渐渐地，宽恕别人让我得到了内心的安宁和满足。

我意识到，我过去对自己的看法，和对世界的看法，其实就要来源于一些被动接受的先人为之见。

我应该怎样举手投足，我应该怎样打理自己，应该挣多少钱、开什么样的车、住什么样的房子、找什么样的对象，生儿育女如何重要，我应该怎样报答父母、家人和朋友，等等，在这些问题上，我脑子里枝枝杈杈塞满了别人的意见。

我现在终于摆脱出来，开始有了自己的看法。

我学会了对各种新鲜事物、对各种观点敞开心扉。

我开始重新评价自己——我究竟是一个什么样的人？

我学会了区别什么是需要、什么是奢望。

我学会了服从自己的直觉和天性。

我明白了，一个人真正是只有付出才会有收获的。

我明白了，力量和光荣，来自创造和奉献的劳动中。

对待生活，我不再仅仅扮演一个消费者或一心只想给自己找安乐窝。

我懂得了，像诚实、正直这些做人的原则，并不是过时的旧衣服；这些原则今天仍然是我们构筑美好生活的基石。

我终于明白自己并非无所不能，样样皆能。

拯救世界并非我的责任，我也不想再做缘木求鱼的蠢事。

我也学会了摆脱无谓的自责，学会了界定自己的责任。

学会拒绝，这很重要。

我明白了祸福无非自取，不能怨天尤人。

<<平常心的力量>>

还有，我懂得了爱。

我懂得了付出的限度。

学会了适可而止，学会了适时抽身。

我学会了客观地看待事物的关联，不以主观愿望影响自己的观察。

我不再试图影响别人、支配局面、左右结果。

我明白了，单枪匹马并不一定就等于孤独寂寞。

我也不再过分压抑自己的情感，唯唯诺诺，一味迁就别人，委屈自己。

我也有权利提出自己的要求，有时候提出要求是很有必要的。

我意识到，自己值得别人付出友爱和尊重，值得别人替我着想，不能无原则地牺牲自己。

我也总算明白，身体是一切的本钱。

我开始爱惜身体。

我开始注意平衡膳食、多喝水、多运动。

我还发现，人在疲劳的状态下会产生疑惑、担忧和不安的情绪。

所以我就尽量多休息，保养精神。

而且，正如食物给身体带来活力一样，欢笑给心灵带来活力。

所以，我总是想办法让自己开心，让自己欢笑。

任何有价值的东西都值得付出劳动。

与其临渊羡鱼，不如退而结网。

更重要的是，要成功，就必须有明确的目标、严格的自律和锲而不舍的努力。

我还明白了，没有人不需要别人的帮助。

需要请别人帮助的时候，也不必不好意思。

世界上最可怕的东西，就是这个“怕”字。

不管遇到什么，兵来将挡，水来土掩。

向恐惧屈服的人，不配有好的命运。

应该为生活而奋斗。

时不我待，不能虚掷生命。

我发现人生并不总是公平的，你觉得自己应该得到的东西，你未必能得到。

厄运有时偏偏要降临到善良无辜的人们头上。

所以，不要把事物人格化，不要陷入迷信。

并不是上帝非要惩罚我，或者不回应我的祈祷。

命运有它的安排。

我学会了寻究人类不幸的最深的根源——那就是人天性中的利己动机。

对于生气、嫉妒、愤恨……这些不良情绪，必须给予理解、疏导和化解，否则，生活就会处处笼罩着阴影，令人窒息。

我学会了承认自己的错误，学会了谋求沟通而不是设置障碍。

我学会了心怀感恩。

人常常是身在福中不知福。

我们每天回家，冰箱里塞满了食品，有洁净的自来水，可以痛快地洗热水浴，有柔软舒适的床铺……这些小事，我们习以为常，熟视无睹，可是这个地球上还有千千万万的人对这些连想都不敢想啊！

慢慢地，我学会了对自己负责任，对自己许诺永远不背叛自己，也永远不服输。

我在窗外挂了一个风铃，这样我可以听见风的飘舞。

我告诫自己：要保持微笑，要信任别人，心中要总是期待着美好的事情。

我感到心里充满了勇气，我相信上帝与我同在。

我直起腰板，深深地吸了一口气，开始设计我想要的美好人生。

<<平常心的力量>>

媒体关注与评论

每个人都有可能应用一套心理学的原则，帮助自己解决问题，而不一定非依赖心理医生不可，这正是自助的优点。

——米勒在冬季最寒冷的时候，我终于知道在我内心深处有一个永不消褪的夏天。

——艾伯特·加缪生命只有经过才能了解，只有往前看，才活得下去。

——克尔凯郭尔

<<平常心的力量>>

编辑推荐

《平常心的力量:智慧照亮心灵》中有许多智慧的语言和故事，令人心动，让人开悟和思考，从此产生自我更新的力量。

处处看到人生的光明面，活出积极快乐的人生。

处处看到人生的光明面，活出积极快乐的人生。

<<平常心的力量>>

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>