

<<天天快乐的活法>>

图书基本信息

书名：<<天天快乐的活法>>

13位ISBN编号：9787806971086

10位ISBN编号：7806971084

出版时间：2004-1

出版时间：海天出版社

作者：李姗璟

页数：409

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>

<<天天快乐的活法>>

内容概要

本书是关于人生哲学的通俗读物，结合大量事例，提出了从“能量的角度”读懂人生的理念，对“提升能量”从而达到快乐目的进行论述。

<<天天快乐的活法>>

书籍目录

自序问题1：世上究竟有没有永恒的爱？惟有从能量的角度看爱情和婚姻，才能把扑朔迷离的爱情和婚姻真正读懂、读透。

爱情是有层次之分的，爱情的层次越高，彼此爱得就越深。

要想让爱恒常持久，不要向外求，而要向内求。

问题2：难道与朋友相处还要有目的吗？应该结交什么样的朋友？任何人与你交往都是有目的的，如果你不能满足他的目的，他就会离开你。

如果你与朋友相处没有目的，就会被有目的的人所利用。

以能量增长为目的存活于世，就不会偏离生命的正确航向。

问题3：我不喜欢现在的工作应该怎么办？一旦你内心充满了神圣的使命感，你就会赋予所从事的工作以新的、重要的意义。

一个人缺乏心理能量的时候，就会感到空虚、无聊。

自身能量的变化引发情绪的变化。

获得能量就快乐，失去能量就痛苦。

问题4：如何处理婆媳关系？改变和提高自己是改善婆媳关系的惟一正确出路。

一个女人的生命层次越高，就越有能力处理好婆媳关系。

婆媳之间不但在用语言沟通，也在用直觉沟通。

问题14：应该选择什么样的人结婚？爱情和婚姻的真正意义在于彼此促进生命层次的提升。

选择内心世界象自己的人做伴侣，就会体验到深层、亲密的爱。

选择能够和自己同步成长的人做伴侣，就会体验到丰富、持久的爱。

问题15：怎样与不同类型的人友好相处？人人都渴望从对方那里获得能量。

与人打交道，要善于觉察对方的能量变化。

人最喜欢的是自己，其次便喜欢象自己的人。

问题16：因为自己的身体或容貌方面的某种缺陷，所以总是感到非常自卑，应该怎么办？当一个人的心里充满能量的时候，美就会在他的身上自然而然地散发出来。

天下任何一个人都是可以变得非常有魅力，因为天下任何一个人的心里都可以承载无限的能量。

只要你活出了生命的最佳状态，你就会变得非常有魅力。

问题17：为什么有时和家人相处比和外人相处还要难、还要累？谁给你能量，你就会喜欢谁；谁索取你的能量，你就会讨厌谁。

惟有从能量的角度才能把错综复杂的人际关系看懂、看透。

家人之间相处容易忽视或违反人与人相处的基本原则。

问题18：怎样才能活出最佳状态？心灵的“高峰体验”要比肉体的。

高要清楚什么是自己每天最重要的事情。

.....

<<天天快乐的活法>>

章节摘录

书摘 所谓全面发展，强调的是全面体验生活，全面体验人生，全面开发自身潜能，摆脱地域或工作性质的局限性和狭隘性，开阔视野，更新观念，丰富个性，旨在避免能力的发展受到局限，避免造成片面发展，或畸形发展。

全面发展阶段要达成的另外一个目的就是一全面积累，包括积累各方面的知识、经验，积累智慧，也要积累一些钱……为过渡到自由发展做准备。

人在刚踏上社会的时候，面对各种各样的工作，的确不知道哪条路、哪个工作更适合自己的达成更大的人生成就，并且这时候人与工作又是双向选择，这里面还存在缘分的问题，因而在这个阶段，也许你不喜欢现在的工作，但假如这个工作能使你获得全面的积累，你就应该快乐地接受它，并且争取积累得更多。

如果你对目前所从事的工作不十分喜欢，暂时又没有更好的工作可选择，那么你就应该把当下的工作目的看作是为了进行全面积累，这样你的心理就会得到一些安慰，并且不会那么烦躁和惶恐。

一旦你在这份工作中积累得很丰富了，你所期待的新工作、新机会可能就会自然到来。

当然有些机会也需要自己去创造。

所谓自由发展，就是不受客观约束，按照自己主观愿望发挥和发展自己。

这时因为有了全面发展时所积累的各种资本，因而在选择工作时，就不必那么被动了，就可以更多地考虑和满足自己的爱好和愿望。

这个阶段，人身上的各种束缚好像少了很多，人活得相对地比较自由自在，可以按照自己的设计去选择工作和发展。

所谓充分发展，就是当自己终于找到了非常喜欢、也非常适合自己的工作，并且对那份工作产生使命感的时候，自己就要在这一行里充分发展自己在这一行里所拥有的一切天赋和潜能，让自己在这一行业里得到充分的发展。

如此看来，人在找到更适合自己的工作之前，要经历一个可能很长的过程，并且在这个过程中还可能要经历一些波折，但要把这个过程和可能出现的波折看成是有意义的，是为了获得人生的全面积累，有了这些积累以后，才有了资本自由选择自己喜欢的工作，最后才能找到最适合自己的工作，并在那份工作中充分发挥自己的潜能，充分实现自己的理想，达成自己的神圣使命。

所谓充分发展，就是当自己终于找到了非常喜欢、也非常适合自己的工作，并且对那份工作产生使命感的时候，自己就要在这一行里充分发展自己在这一行里所拥有的一切天赋和潜能，让自己在这一行业里得到充分的发展。

如此看来，人在找到更适合自己的工作之前，要经历一个可能很长的过程，并且在这个过程中还可能要经历一些波折，但要把这个过程和可能出现的波折看成是有意义的，是为了获得人生的全面积累，有了这些积累以后，才有了资本自由选择自己喜欢的工作，最后才能找到最适合自己的工作，并在那份工作中充分发挥自己的潜能，充分实现自己的理想，达成自己的神圣使命。

阿强：怎样理解“神圣使命”？皿应：人生既有神圣的使命工作，又有职业工作。

所谓神圣的使命工作，就是不断提升自己的需求层次、人格层次和能量层级……最终为达成“自我实现”和“真我实现”所做的工作。

可以说使命工作是我们神圣的天职和责任。

所谓职业工作，就是你在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。

人生最重要的是做好自己的神圣使命工作，其它各种职业工作都是为了完成神圣使命工作给我们提供的舞台。

借助这个舞台上的背景、人物和道具，使我们能够更好地修炼我们的心灵，也就是说你在从事职业工作的时候，不能只关注钱财，也要觉察各种各样的启示，从而促进需求层次、人格层次和能量层级的提升。

借助这个舞台，能够给我们提供的生活保障等条件，使我们能够更好地完善自己，并得以完成我们的真正使命；借助这个舞台，展示、汇报我们神圣使命工作的进展情况，也就是展示、汇报我们已经拥有的美德，表达我们对世界的爱、对人类的爱；表达我们对社会、对人民的感恩和回报；贡献我

<<天天快乐的活法>>

们的思想成果和科研成果；贡献我们的勤劳和智慧我们的肉体仰仗着工作，获得钱财，得以存活；我们的心灵仰仗着工作，获得启示，得以成长。

阿强：那么什么是需求层次？人格层次？能量层级？什么是“自我实现”和“真我实现”？回应：心理学家马斯洛把人的需求划分为6个层次。

我在研读马斯洛的《人类动机理论》《自我实现的人》、《动机与人格》、《人生价值论》、《存在心理学探微》、《关于超越性动机理论》、《人性所能到达的境界》等著作的基础上，借鉴了佛学、圣经、易学、物理学、宇宙学等诸多学科的成果，大胆地给5个需求层次又加了一个层次——即“真我实现”的需求。

其实马斯洛在晚年的时候也有些意识到了“自我实现”需求还不是人生的终极需求。

这样，人生各种各样的需求，就可以划分为以下六个层次：第一个层次是：生理、生存的需求 第二个层次是：安全、安稳的需求 第三个层次是：被认同、接纳的需求 第四个层次是：被重视、欣赏的需求 第五个层次是：自我实现的需要 第六个层次是：真我实现的需要 前四个层次的需求比较好理解。

第五个层次“自我实现”的需求是指：自我得到了充分的发挥和发展。

第六个层次“真我实现”的需求是指：自我的壳被打碎了，人渴望追求更大的一种存在，渴望与天地、宇宙融为一体，渴望寻找心灵的家园。

如果说自我实现的人还有私心，那么真我实现的人就已经没有私心了、没有了分别意识——我即是一切。

一切即是我。

阿强：那么什么是自我，什么是真我？

回应：心理学上认为人有三种属性：动物性、社会性、神性。

.....

<<天天快乐的活法>>

媒体关注与评论

自序人活着的目的究竟是什么？人为什么会痛苦，能不能摆脱各种痛苦？人为什么会快乐，能不能天天快乐？我从碰到人生第一次重大挫折的时候起，便开始了对这些问题的追问和探索……然而我得到的答案随着年龄的增长、角色的变化、环境的变化、时代的变化、世界风云的变化……不断地变化着。

我曾从事过教师、记者、总经理、董事长、心理咨询师、培训师、应用心理学研究员等职务，上大学之前也体验过一年的农村知识青年生活。

在青春的岁月里，我不断挑战未知的领域，因为那时我秉承的理念是：人生应该全面体验、全面探索、全面积累，人生越丰富，就会越充实。

我曾经为自己的虚荣和浮躁付出过许多代价，也曾经因为自以为是遭受了很多打击。

走过的岁月有过得意和精彩，也有过很多伤心与挫折……

也许因为我摔打得已经够份了，于是一直潜伏在我潜意识里关于人生那些问题的答案，便一个又一个以奇特的方式给我灵感和启示。我心灵深处开始散发出智慧的光芒，我大脑里开花……当然这也是因为我得到了佛陀、耶稣、斯坦、霍金、荣格、马斯洛……等一些智者我领悟了世界的本质是能量的，世界上的一切存在都是不同场合的能量存在；我感受了世界上的一切关系都是能量的关系。

我探索着能量与思想、能量与心情、能量与需求层次、能量与人生状态的关系，从而体悟了：人生的目的就是不断扩大自己的能量，获得能量就快乐，失去能量就痛苦。

一个人的需求层次、人格层次越高，他所拥有的能量就越大。

提升自己的能量是摆脱一切痛苦的惟一正确出路。

这些悟性给我所经历的一切磨难和挫折都找到了积极、正面的意义和价值；我终于能够正视过去所有的发生，并真心、愉快地接纳了所有的发生：留在心灵深处那些被深深埋藏的负面情绪和伤痛都被彻底治愈了：所有的怨恨都没有了，有的只是理解和感恩……那是过去一切遭遇的理解，那是对上苍让我经历了那么多苦辣酸甜的感恩的人生开始由全面发展阶段转入了自由发展和充分发展阶段

我的内心开始出现了和谐、宁静、爱，也充满了来源于心灵深处的幸福和快乐，我觉得自己和周围一切的人、事、物也都产生了和谐……当我把这些关于能量的观点和法则用于心理学研究与实践的时候，惊奇地发现这的确是帮助人摆脱烦恼、困惑、活出最佳状态的极好方法。

于是就有越来越多的个人及企业邀请我进行心理辅导和心理素质培训……当我感到无法分身接受更多邀请的时候，便决定把这些观点和方法通过这本书与更多的有缘人分享，企盼更多的人摆脱烦恼，天天快乐，活出最佳状态！

李珊璟

2004年3

月于深圳

<<天天快乐的活法>>

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>