第一图书网, tushu007.com

<<你，幸福吗？ >>

图书基本信息

书名：<<你，幸福吗？
>>

13位ISBN编号：9787212059316

10位ISBN编号：7212059315

出版时间：2013-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：熊显华

页数：228

字数：180000

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

当我打开白翎编辑发过来的熊显华先生所著《你，幸福吗？
》一书的书稿时，因着作者行云流水般的文字和自信从容的叙述语态，没有多少时间就读完了。
掩卷过后，如在早春临窗喝下一杯清茶，心里流溢着喜悦满足。
因为此刻，我也正处于这样的一个寻找自我的关键时段。
因着过去很多人性的贫弱，认知的褊狭以及外界加诸于身的扭曲和伤害，导致今天这寻找自我、回归自我的愿望如此强烈。
仿佛不能够再回去就不知明天该怎样活下去似的，即使死了也不能够甘心，就这样让自己纠结在人到中年的门槛上。
　我相信，世间如我这般地寻找自我的人，其实很多很多。
世间的痴男怨女，他们真正痛的是和最爱的自己分离。
然而，人性总是要求着回归的。
正如熊显华先生所说的：“ 那些不属于我们的外在的东西，终将在我们生命的本质回归到适合自己的航线上而离去。
”而《你，幸福吗？
》一书就是为那些迷失了自我且想找回自我的人写的，正如书中所说：“ 本文不适合一直都快乐的人阅读，只适合遭遇突变而迷失了自己的人阅读。
”　“ 迷失 ”，是我们这个时代最触目惊心的心灵主题。
个体难以抵抗时代的力量，一个人的眼泪将如同微盐融化于时代的海洋之中。
微博转载一位叫林爻的家长发表在《中国青年报》上的文章《六年后我将收获一个怎样的孩子》。
她写到，在孩子上学前，她用了6年时间力图把女儿培养成“ 她自己 ”，告诉她既不妄自菲薄也不妄自尊大。
然而，进入小学一个月发生的故事几乎摧垮这位家长坚持6年的教育观。
我们应该都能想得到，那就是用一种专制的，没有沟通和尊重的教育方式扼杀着孩子的自我以及创造性。
这样的教育会培养出什么样的人呢？
是丧失了全部的精神活力和创造力的人——一个不快乐的人。
然而想一想，我们大部分人不都是在这样的教育中成长起来的吗？
大都是等到人到中年，青春和活力都已不在，才猛然醒悟到半生都不快乐，这才回头去寻找自我，只是为了在生命结束前能真正享受一回做人的乐趣。
就是这样，传统文化压抑人性的痼疾，新的世界物化人性的新伤，还有人性与存在本然的缺憾，重压之下，脆弱的心灵怎能承受？
怎能够不迷失？
也就是在这个背景下，书店里心理灵修类的书籍前所未有地多了起来，这一方面说明大家已经普遍认识到心灵迷失已经成为时代性的病痛，另一方面也说明了人们正在急切地寻找自我救赎、自我治疗的药方。
　若要我谈一谈读过《你，幸福吗？
》一书的感受，我首先要说的就是作者在书中所显示出的那份“ 我写我心 ”的自信和“ 赠人玫瑰 ”的热诚。
而这缘于，在我看来，《你，幸福吗？
》一书首先是熊显华先生自我心路历程的一个经验总结。
熊显华先生坦言，自己的生命旅程中也有迷失的时候。
因为生命目标的混乱和自以为是而导致与自己生命有关联的人日渐疏离，遭遇家庭变故；因忙于功利性的写作而积劳成疾，最终身患重症……生命航线的迷失让一个人付出了如此高昂的代价。
就是这样的痛创，使一个曾经长于对别人进行心理指导的人重新审视起自己，重新思考生命的价值，幸福的本质。

幸运的是熊显华先生经过这一番反省找回了自我，“我愿意从此刻起，做我真正想做的事，写我真正想写的书”，而这也使他重新获得了幸福。
“在这一刻来临之前，在这一刻来临之时，两者心境不同。
前者浮躁急利，后者祥和安静。
所以，我才拥有这样幸福的时光，在电脑前敲打着如水流出的一行又一行的字。
这是我最真切的体验”。
“夜晚来临，入睡醒来，总盼望着早点天亮。
我感觉到天明后又可以进入到自己热爱的工作之中，享受生活的美好”。
这是多么弥足珍贵的幸福体验，要知道，每天有多少忧郁症患者正是选择在太阳升起的时候结束自己的生命！
因为他们不愿意再一次面对白天的人世纷争……可以说，熊显华先生的心路历程就是对他的幸福哲学的最好检视和证明。
　作为一本指引人走向幸福的书籍，《你，幸福吗？
》一书的最大亮点在于，不同于眼下某些同类书籍将通往人生幸福的途径寄托在以否定生命为前提的“出世”上，熊显华先生的幸福哲学则始终以肯定，激发个体生命的自由创造的本质为前提，以引领人实现自我生命的价值享受真正的人生在世的快乐为目的。
就是基于这样对于生命和幸福的理解，很多问题在书中都得到了更具深度和超越性的阐释。
比如，针对时下流行的“活在当下”的说法，熊显华先生非常明确地指出：时时刻刻活在当下是不可能的，而生命迷失的时刻，才是人生需要开启，需要重新回归，“活在当下”的时刻，从而凸显了“开启”和“活在当下”的人生救赎意义；那么如何“活在当下”，作者指出了一个最根本的途径，就是“忠于自我生命最单纯的本质”。
对此书中有许多精彩论述，并反复论证了忠于自我生命本质与积极创造人生价值之间的正面关联。
我认为，熊显华先生指出的这条幸福之路是比较有现实意义和具有可操作的实践性的。
　围绕着生命迷失与开启的主题，《你，幸福吗？
》一书分别针对寂寞、孤独、恐惧、诱惑、人际、婚姻、工作、健康等问题展开了具体的论述，熊显华先生说证实这些问题的目的就是为了引导我们尽早地察觉那些隐藏在问题背后的症结所在。
其中有不少前人所未发的高见。
比如，如何对待来自他人的伤害与不公，以往的教育单是一味提倡宽容、谅解他者，而熊显华先生则认为这是对于接纳主体的“自我”的遮蔽，因此不必非要强迫自己来消融接纳他者的伤害和不公，而是接纳自己对他人的“不接纳”，专注于自己灵性的成长，让自己变得更加强大，从而通过掌控自己做到真正地接纳他人。
　在通向人生的修行中，熊显华先生特别注重自我体验和觉察，以及自我提问和反思的重要性。
书中引用了不少佛教禅宗义理和小故事，但熊显华先生告诫读者不要机械地为佛理禅宗所困，“佛语禅机一定不要离开生活，我们只需要注重修行即可，不要过于注重修行的结果”，“活在当下就是切身体验，少了很多烦恼，多了一些智慧，然后生命价值更容易彰显，看待事物清晰”。
他甚至要读者不要执迷于书本和文字：“当你合上书，转身去看你的床时，依然会发现，它还是一如既往地放在那里。
这样‘一本书’只是给你改变，而不是让你‘沉迷’。
”因此还要回到现实，每个人通往幸福的道路还有赖于自己在生活中体会摸索。
　授之以鱼不如授之以渔，我觉得这正是一个好老师的授业思路。
更何况掩卷之后，我们的心境真得已经有所不同。
　韩靖　2012年10月20日于清华园“荷塘”之畔　韩靖，文学博士，美术学副教授。
从事艺术理论和美术史的教学和研究工作，中国艺术研究院访问学者。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是针对当下幸福在社会上的表现。
当下人人幸福感的缺失，以至于产生对生命、人生、生活、心灵世界、职场、孤独寂寞等与人的内心相关的关注。
全书通过讲解现实中的案例来剖析心理与释疑解惑、修身养性活好当下；发掘内心的正能量，活出积极向上正确的自我，希望通过本书达到使读者不再迷茫积极生活的目的。

作者简介

熊显华，作家、文化学者，国内轻心理学推广先行者，并长期致力于轻心理学与幸福人生完美融合的解读与推广。
主要作品有：《大国海权》《寻找渐渐迷失的自己》《读懂未知的自己》《30岁之前你不能没有危机感》《日子难过，更要好好的过》《心行：中国知识精英的那点心事儿》系列三部曲等30余部，另有多部作品在海外地区出版发行。

书籍目录

篇前章你，幸福吗？

序一 引向幸福
序二 幸福就是做一个有正能量的人
序三 心灵地图
序四 幸福的力量
自序 和你在一起，开启生命的旅程
第1章
接纳不完美的自己，快乐何须费心地去寻找
01　生命不在别处，活出自己去向何方
02　生命行程从单一开始，世界在思维的落差中呈现
03　愉悦静和，你真的做到了吗
04　渐渐迷失的自己，你的心锁何时打开
05　心为形役，放开的不会离去
06　失去自我，赢了世界又如何
07　我们走得太远，忘记了为什么出发
08　心生内外，心不解脱何以快乐
09　执著于自己，怎能掌控自己
第2章
命运一半在上帝手中，生命财富在追求中减少
01　触及生命，命运的另一半在你掌中回归
02　一念之间，生命的财富在追求中减少
03　我们都是一杯水，穿过生命的眼睛
04　不要入戏太深，自我依然受心理所控
05　成长的烦恼，源于自我意识的形成
06　打开窗户接受第一缕阳光，向自己的生命发问
07　不去思考结果的思考，进入当下的平和
08　从古至今，寻找智慧从未止步
09　保持静默，顺其自然
第3章
寂寞是阴郁之花，由心生何以由心灭
01　寂寞皆由心生，你的寂寞谁人知
02　寂寞有几重，你的寂寞你来救
03　寂寞是自我存在的一部分，花开花落几多情
04　你的寂寞，创造了你的人生意义
05　为何占有一个人，却让你更寂寞
06　寂寞没有偏爱之心，谁都会寂寞
07　寂寞是一扇没有上锁的门，任你打开或关闭
08　没有谁一定要喜欢你，你却可以喜欢任何人
09　没有无缘无故的寂寞，你的寂寞是一条线
第4章
成长为自己的样子，谁都可以活得更好
01　穿越困境，事情没有你想象的那么可怕
02　你就是生命的载体，关注内心的真实所需
03　一叶森林一尘佛晓，不为一朵花轻易选择死亡

04　忙碌的时代，我们到底为什么而工作
05　肯定自己的最优经验，你就是最美好的
06　面对情绪的转换与接纳，防止彻底反弹的问题
07　活在当下，就是你全然的所在
08　活在当下，其实途径有很多
09　生机勃发，每一个生命都有享受阳光的权利
第5章
流经生命的存在，拨开心路皆成佛
01　一念一佛陀，放下执著，回归宁静
02　任凭弱水三千，我也只取一瓢饮
03　痛苦何所惧，放大你承受痛苦的心胸
04　接纳即可，不求明白也不用去懂
05　不让问题成为心理的负担，正面能量的作用
06　没有什么可以放弃，也没什么可以放下
07　一物不将来时如何，抛弃一切之后怎么做
08　受制于环境的自我控，诱惑是一只美丽的鸟
09　内省不疚下的自我认可，非执著才能至空
第6章
拈花一笑，你若安好便是幸福
01　让生命的体验如水流淌，幸福享受每一天
02　幸福要等多久，它就在你脚下
03　如果你已活在当下，请传播希望
04　唯有至空，才会拥有宽广
05　幸福的婚姻，自由与信任的情感交融
06　连贯人生的脚步，每走一步都是幸福
07　幸福就在身边，它从未离开过你
08　开启心灵的吸引力法则，拥有更多的幸福

章节摘录

编辑推荐

名人推荐

拥有正能量的人，是大智慧之人，他们分得清世界的黑白曲直，不会在人生的旅途上跑偏，更不会随波逐流。
他们知道世界运作的原理，一切只向幸福出发。
——中国商业文化研究会艺术家联盟理事长 马骏“ 迷失 ”，是我们这个时代最触目惊心的心灵主题。
个体难以抵抗时代的力量，一个人的眼泪将如同微盐融化于时代的海洋之中。
就是这样，传统文化压抑人性的痼疾，新的世界物化人性的新伤，还有人性与存在本然的缺憾，重压之下，脆弱的心灵怎能承受？
怎能够不迷失？
也就是在这个背景下，书店里心理灵修类的书籍前所未有地多了起来，这一方面说明大家已经普遍认识到心灵迷失已经成为时代性的病痛，另一方面也说明了人们正在急切地寻找自我救赎自我疗治的药方。
——中国艺术研究院学者、文学博士 韩靖“ 你，幸福吗？
”这样的问法常让人手足无措。
每个人都希望自己的生命旅程愉快静好，然而不期而至的风雨，总让我们身陷焦虑的泥淖，快乐变得谨小慎微。
畅销书作者熊显华用真诚清新的文学语言娓娓讲述着一个个与心灵息息相关的故事，深度剖析了现代人道不清理还乱的复杂心绪，带领读者与自己相遇，和自己对话。
阅读这本书，你会发现，心灯一旦点亮，抬头即见日光，幸福自然流淌。
——中国散文家协会会员 张清

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