

<<每一滴水上安住，每一段路上幸福>>

图书基本信息

书名：<<每一滴水上安住，每一段路上幸福>>

13位ISBN编号：9787511321114

10位ISBN编号：7511321119

出版时间：2012-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：郑莉

页数：221

字数：250000

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

推荐序 正念：当下之美 文 / 刘兴华 （副教授，首都师范大学教育学院应用心理研究所副所长，以正念训练为主要研究方向。

） 本书以如何获得幸福为切入点，谈论了一个核心思想，那就是正念练习。

“正念减压疗法之父”乔·卡巴金教授将“正念”定义为：“一种特定方式的注意，有目的、集中于当下和不再评判地”。

正念的核心在于两点：一是将注意力集中于当下；二是接纳当下所呈现的所有现象，不作评价。

正念提供了一些余地、一些空间，使我们得以辨认出情绪、想法等各种内心活动，以及形形色色的外界事物，但又并不融于其中，而只是观察其生灭的过程。

犹如卡巴金博士在著作《此刻是一枝花》里所说，“珍视现在，感悟此刻，用关爱和敏锐的心灵去呵护眼前的一切，与之建立和谐亲密的关系。

”过去三十年来，正念训练在西方的行为医学与临床心理学中得到广泛的应用。

截至1997年，美国就有超过240家医疗机构中建立了以正念训练为基础的辅助治疗方案。

目前在不少国际一流大学中也成立了正念冥想训练中心，比如英国牛津大学（Oxford Mindfulness Centre），美国加州大学洛杉矶分校（UCLA Mindful Awareness Research Center），圣地亚哥大学（Center for Mindfulness at UC San Diego）等。

以正念为基础的疗法获得如此之大的关注与应用，其根本原因在于该疗法的效果获得大量实证研究支持。

例如，以正念为基础的疗法不仅仅有利于慢性、严重性疾病患者调节情绪，也能有效治疗情绪障碍如抑郁症、焦虑症，而且能有效缓解普通人的压力，提升幸福感。

2010年，哈佛大学医学院的Lazar教授的研究表明，8周正念减压训练，使得练习者负责注意力、综合情绪调节、人的学习和记忆能力等部位的大脑灰质密度增加，说明训练的效果不仅仅反映在参与者主观感觉上，也反映在其大脑结构上。

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

”在我看来，正念的核心在于《金刚经》四句偈的“如是观”，即对此刻的如实观察与体验，比如体验吃饭，观察与体验我们的身体感觉，内心的活动。

我们能够从中获益的原因说来其实很简单，观察与体验可以直接把我们从无尽的思虑中解放出来，使得我们有机会深刻地体味和享受我们生命的那一刻，全身心活在当下。

而且，如果我们每天花30分钟来观察自己的身体与内心，日积月累，我们自然会更为了解自己，而且我们必然会在此过程中不断调适自己的身心，提升生命品质。

此观察能力，每个人都具有，只不过我们在大多数时候不会花时间去探索自己的身体感觉和内心活动。

如果愿意的话，我邀请您观察与体验此刻自己的身心状况。

客观上，这一刻无论您体验到什么，都只有您自己知道，无论怎样描述，别人也难以完全体会到我们此刻的感受。

所以，我们对自己身心的观察与探索，以及在此基础上的调适与关爱，只能靠自己来进行，他人无法替代。

当然，在减少痛苦，追求幸福的道路上，我们并不孤单。

从古至今，很多人留下自己的练习体验与感悟，可供我们参考。

特别是最近30年来，西方将正念的概念以及训练方式操作化，其效果也获得大量实证研究的支持，越来越多的人练习正念，这样不仅有了不少学术理论探讨，也有丰富的个人体验分享。

目前国内正念训练研究刚刚起步，正念练习者描述自己练习体会的书籍还很少。

本书作者将自己对练习的点滴感受与领悟汇集起来，难能可贵！

衷心期望这本书能够给您带来一些启发！

<<每一滴水上安住，每一段路上幸福>>

内容概要

《每一滴水上安住，每一段路上幸福》，乐活环保主义倡导者，正念禅修研习者，国内畅销书作家郑莉，独自静心游历日本，对照中日两国人民获得幸福的不同方式，从心理学和禅修等多个角度诠释隐含在每一个小细节中的幸福，为你揭秘获取幸福力的真谛。

作者简介

郑莉，笔名郑以墨，心理学硕士研究生，乐活环保主义倡导者，国家二级心理咨询师，正念禅修研习者，美沃（中国）火星金星婚恋亲子人生教练。
心理励志畅销书《会自控的女人最会爱》、《心理分析师》、《心灵瑜伽：给都市人的情绪排毒书》、《女人退一步，男人退两步》等。

书籍目录

Part1

看日本：这个国度的人民生活如何

1.人与性菊与刀——解密日本人？

东瀛女子的柔性法宝？

磨难给男人最好的教育？

日本人的情色？

情感满足，你该做哪些功课？

青春期开始学习性与爱？

打扮，女性必修课？

家庭主妇：内务也是竞争力？

2.基础设施与文化

卫生间：舒服到像回家？

车文化，流动中的安全感？

交通协管员教你懂规则？

3.生态环保与传统保存

乐活箱根，身心灵的自然舞？

和水之间的生命交流？

珍惜传统，人生就是艺术？

天皇居所，墨家遗风？

京都：梦之古都？

和服美PK中国红？

4.现代化进程中的苦痛

东京那夜，高压下的生存考验？

日本人，为何既幸福又悲伤？

别再制造不幸福的“杯具”？

Part2 正念，品质生活

5.正念禅修体验

禅修中的生活艺术？

在每一滴水上安住？

净化内环境，让生命充分吸氧？

把握幸福的平衡感？

不再扩张贪爱的能量？

听之禅：好的声音兀自开放？

坐之禅：静心观照本体？

行之禅：用步履丈量世界？

食之禅：食物也有灵魂？

嗅之禅：疗愈你，释放你？

住之禅：满足每一种心理欲求？

浴之禅：默默散发慈悲心？

6.正念心生活

自我：成为自我的疗愈？

<<每一滴水上安住，每一段路上幸福>>

能量：不要速成，要等待？

关系：空杯爱情论？

质检：在每件事情上倾注更多？

多样化生存：幸福需要让人受点宠？

服务：多付出一点点就好？

环保：大自然，有神性？

Part3 爱好自己，品味珍珠人生

7.自己就是幸福的主人

先把自己擦拭干净？

为什么不能多爱自己一点？

慢生活，还是快工作？

8.好关系造就真幸福

关系，通向幸福的金钥匙？

把焦点放在自己身上？

常回家看看？

真善美的大爱人间？

细节成就好的关系？

全脑开发，贴近幸福？

“感知信”帮你清理负面情绪？

后记？

章节摘录

正念：当下之美 文 / 刘兴华 （副教授，首都师范大学教育学院应用心理研究所副所长，以正念训练为主要研究方向。

） 本书以如何获得幸福为切入点，谈论了一个核心思想，那就是正念练习。

“正念减压疗法之父”乔·卡巴金教授将“正念”定义为：“一种特定方式的注意，有目的、集中于当下和不加评判地”。

正念的核心在于两点：一是将注意力集中于当下；二是接纳当下所呈现的所有现象，不作评价。

正念提供了一些余地、一些空间，使我们得以辨认出情绪、想法等各种内心活动，以及形形色色的外界事物，但又并不融于其中，而只是观察其生灭的过程。

犹如卡巴金博士在著作《此刻是一枝花》里所说，“珍视现在，感悟此刻，用关爱和敏锐的心灵去呵护眼前的一切，与之建立和谐亲密的关系。

” 过去三十年来，正念训练在西方的行为医学与临床心理学中得到广泛的应用。

截至1997年，美国就有超过240家医疗机构中建立了以正念训练为基础的辅助治疗方案。

目前在不少国际一流大学中也成立了正念冥想训练中心，比如英国牛津大学（Oxford Mindfulness Centre），美国加州大学洛杉矶分校（UCLA Mindful Awareness Research Center），圣地亚哥大学（Center for Mindfulness at UC San Diego）等。

以正念为基础的疗法获得如此之大的关注与应用，其根本原因在于该疗法的效果获得大量实证研究支持。

例如，以正念为基础的疗法不仅仅有利于慢性、严重性疾病患者调节情绪，也能有效治疗情绪障碍如抑郁症、焦虑症，而且能有效缓解普通人的压力，提升幸福感。

2010年，哈佛大学医学院的Lazar教授的研究表明，8周正念减压训练，使得练习者负责注意力、综合情绪调节、人的学习和记忆能力等部位的大脑灰质密度增加，说明训练的效果不仅仅反映在参与者主观感觉上，也反映在其大脑结构上。

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

”在我看来，正念的核心在于《金刚经》四句偈的“如是观”，即对此刻的如实观察与体验，比如体验吃饭，观察与体验我们的身体感觉，内心的活动。

我们能够从中获益的原因说来其实很简单，观察与体验可以直接把我们从无尽的思虑中解放出来，使得我们有机会深刻地体味和享受我们生命的那一刻，全身心活在当下。

而且，如果我们每天花30分钟来观察自己的身体与内心，日积月累，我们自然会更为了解自己，而且我们必然会在此过程中不断调适自己的身心，提升生命品质。

此观察能力，每个人都具有，只不过我们在大多数时候不会花时间去探索自己的身体感觉和内心活动。

如果愿意的话，我邀请您观察与体验此刻自己的身心状况。

客观上，这一刻无论您体验到什么，都只有您自己知道，无论怎样描述，别人也难以完全体会到我们此刻的感受。

所以，我们对自己身心的观察与探索，以及在此基础上的调适与关爱，只能靠自己来进行，他人无法替代。

当然，在减少痛苦，追求幸福的道路上，我们并不孤单。

从古至今，很多人留下自己的练习体验与感悟，可供我们参考。

特别是最近30年来，西方将正念的概念以及训练方式操作化，其效果也获得大量实证研究的支持，越来越多的人练习正念，这样不仅有了不少学术理论探讨，也有丰富的个人体验分享。

目前国内正念训练研究刚刚起步，正念练习者描述自己练习体会的书籍还很少。

本书作者将自己对练习的点滴感受与领悟汇集起来，难能可贵！

衷心期望这本书能够给您带来一些启发！

【后记】 停下来，进入一份大爱中 十来年前，我住在川东，那时候，我能感受到的幸福，是如此地让人怀念。

<<每一滴水上安住，每一段路上幸福>>

我认为，周末和家人一起旅游最近的公园，一家人开开心心在一起，在温暖的阳光下荡舟前行，时不时地朗诵古诗词，让生活充满古典情怀，一路欣赏美景，并且品尝食物，就是幸福。

那时的幸福，其实就是相爱的人可以在一起。

同时，也要有更干净的空气，更纯净的水，生活节奏不要太快，可以慢活一点。

而到了城市，我第一次尝到了爱情的甜蜜，也尝到了分手的痛苦。

我的幸福指数因此而起起伏伏。

他的到来似乎能让我在“幸福”中眩晕，但一切都太浓烈，太迅速，好像需要马上完成一次欲望的仪式，当这种男女感情从“细水长流”滑落到欲望操作，早已经离幸福倡导的“清欢”质地越来越远了。

你感受不到对方对你真正的关怀、支持和陪伴，感受不到他对你无条件地接纳和保护，只有一种占有的刺激，男欢女爱的感性吸引。

分手后，我花了好几年时间才从失恋抑郁的低谷缓过来，我知道，我没有学习到爱的功课，真正的爱是不需要占有和要求的，应该是一种无为，一种关照，我还不能够放下一切去关照他，我只是爱上了他给我营造的一种爱情的感觉。

因此，女子一定要小心，爱情的欢乐并不一定就能为你带来真正的幸福，也有可能种下不幸的苦果。

当你因为爱情而丧失了自我，不懂得自爱，也不懂得换位到对方的角度去为他设想，那么这会给双方带来心灵上的打击。

是的，什么是幸福？

我们是不是已经离它越来越远？

都市越来越缺少人情味，为了经济发展目标，人们彼此防备，彼此倾轧，然而这又能怎样呢？

在获得了更多物质快乐的同时，你的内心就感到充实了吗？

我们的国家正处于发展中，但是我们有没有想过，也许真正的幸福，并不需要多么迅猛的发展呢？

反而是需要我们拥有一双发现幸福的眼睛。

我有一个朋友，是一个行者，喜欢四处游走。

他形容的幸福，是能够独自穿越美丽的草原，看到尽头的晚霞。

那位朋友不想为了物质而过度操劳，他喜欢四处游玩，写作，带领人们阅读《论语》《大学》《中庸》等国学著作，掀起汉学复归的风潮。

他追求纯粹精神上的超越，追求道德上的修养，以及能够为国为公的清廉。

所谓“定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。

我还有一个朋友，她安然于一分平凡有趣的工作，最喜欢的事情是参与各种身心灵工作坊，并进行各种身心灵疗愈实践。

她热爱旅行，热爱交友、艺术等等，会很真心地投入进去，把诗情画意带到生活中的每一天。

跟她一起去旅行，你会看到她真心投入到大自然中，把自己演化成大自然的一部分。

她真正地投入到当下的幸福中去。

其实，如果你能够在凡间拥有一份超凡脱俗的精神生活，那么你也会是幸福、快乐并充实的。

印度哲人克里希拉穆提曾说：“如果真的热爱地球，我们自会节俭地使用地球资源。

我们从未坐下来看看星辰、明月和树木。

我们从不喜欢用双手在地球上耕作，我们以用双手劳动为耻。

但是，若你用双手在地球上劳作，神奇的事情就会发生。

” 克里希拉穆提曾经让信徒尝试去观看夕阳的美，欣赏那转瞬即逝的片刻，那个时候，整个人完全静定，没有波澜起伏，只有全身心投入到大自然美景中的平和。

其实，你的所需，是一些真正停下来的片刻，把自己融入进一份大爱当中。

“人们已经丧失了柔情和敏感，对美好事物变得麻木无知。

要与万事万物产生真正的关系，我们必须重新找回那份敏感。

看看那儿的叶子，看看夕阳下的美景，看看山坡、流水的美，看看面庞之美、微笑之美，这些美都被

<<每一滴水上安住，每一段路上幸福>>

我们忽视了。

要理解美丽，人必须头脑非常简单才行，也就是说，头脑保持清醒的状态，不被任何思想搅扰，这样才能看到事情的本质，欣赏落日时才能看到所有色彩、美丽和光辉。

简言之，你处于‘无我’的状态。

”也许你会发现，其实人真正快乐的时候反而是童年或者少年时代。

那时的我们，干净、明亮、至纯、至真。

而当我们有了攀比、匮乏之心，有了功利之心，反而离满足感越来越远了。

这就是我们对于幸福的谬误，幸福并不是你前方某处，某个点，需要你去不断地攫取获求才能收获。

幸福就在你手边，唾手可得。

当农夫在地里干农活，金黄的麦穗让他心生愉悦。

他唱着小曲儿，和同伴们一起挥舞镰刀，收割庄稼，汗如雨下，但谁能说他不幸福呢？

在那个过程中，他已经完成了他的价值。

一个幼儿园老师，静静地陪伴孩子们作画以及玩耍。

她全身心地投入，为每一个孩子精心地准备玩具，引导他们在音乐的伴奏下翩翩起舞，这也是她的高峰体验和幸福时刻。

一个钢琴家坐在钢琴边，弹奏着自己最喜欢的音乐，整个人仿佛置身其间，跟随音乐摇曳起伏，他和琴声可以合二为一，不可分割，他也感受到了无比的快乐。

一个剧作家写出了一个好的剧本，他反复吟诵，回味无穷，他也是在自己的体验中，物我两忘。

当你更深沉，更投入地进入当下，当你能够不分心而专注地做一件自己深感兴趣的事情，当你可以通过不断地练习、打磨，把这件事情发展到一个更高的水平，产生一种宛如“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的感觉，也许你就真的具备了体验幸福的能力。

尤其当你放弃了比较，放弃了对于结果的执著，你愿意放下来，然后松弛地应对现实，可以做到对每件事情都多尽一份心，多认一份真，那么你就会收获到更多的惊喜给自己。

是的，幸福其实无关太多的结果，真的和过程有关。

幸福不是“水中月，镜中花”，是你完全可以触摸到的某种真实而富于质地的体验。

只有当你放弃某些执著，愿意修行，愿意守柔，愿意圆润并且归真。

那么，你才能拥有创造更多幸福的能力。

[精彩试读] 东瀛女子的柔性法宝 来到日本，自然会去找这里美丽的女子。

我发觉，这里这个民族，天生爱美，爱营造美。

要欣赏东瀛女子的美，你要先去欣赏她们亲手剪裁、栽培的盆景花卉。

在大阪的天守阁公园外，我看到了经过精心修剪的各色菊花花艺展。

一头浑圆，一头变尖，由圆慢慢缩成一点，这似乎能够表明某种性格特点，达成了审美的黄金比例。

既不是太圆润，也不至于太锋芒，一头针尖，一头圆滑，正好说明了某种性格上的中和端庄。

你既不可以总是锋芒毕露，但你也不可能总是浑圆厚黑，这会让人觉得你不真实，做人无个性，太累。

因此，如果能结合这两者在一种个性中，有宽有窄，有退有进，有老实浑厚，又有璀璨性格，掷地有声，这会让你在人际关系中脱颖而出。

曾经订阅过一本日式杂志，很早就对日式花艺有了自己的认识。

在他们的花艺特色中，我看到四个字：耐性，尽心。

对美的追求是人心的终极追求之一，然而，如果让花朵自然绽放，而不修剪出一定的形状，可能会流于混乱和无序，野生然而庞杂。

在这里，我看到的花艺，既原生，又后天，你只是轻微地改变一下花朵整体的形状，却又带来别样的审美情趣。

是的，你也许会说，这种花艺有点雕琢。

在日本，你随处可见一种雕琢过后的美丽，其魅力在于，把握了美的本质之后，随心所欲地创造美。美并不只是一种平常，还真的是一种经过创造出来的产物。

<<每一滴水安住，每一段路上幸福>>

而只有通过人的加工创造，那美也才富有了性格。

因此，我喜欢通过观赏东瀛女子戴花的不同位置，来猜测她的性格。

这里女子戴花，从不匆忙烦乱，而是沿袭一种至中至和的传统。

你看她，长发必得编成小辫，挽成发髻，歪歪地梳在一边，然后穿过发稍，在右后侧戴一朵不大不小的花朵。

花朵和头发相映成趣，好像那花能很自然地在发上长着，不觉得突兀多余，更不觉得扭捏作态。

花朵，成为女子无声的语言，在靠近右侧颈项处，正好靠近一个敏感带，这里有着女子心事的无声倾诉，再配上木屐的嗒嗒声，裙服在地上拖延，让你好像回到了中国的唐代，那些仕女走下来，给你别样情致，召唤你的靠近。

我想，这里是适合像我这种文人常年居住的，因为现代化并没有抹煞女子们对美的追求。

我住在北京，已经很久没有看见戴花的女子了。

记得两个月前，我在H&M的店，买了一朵紫色小花，戴了两次就不好意思再戴了，因为周围真的没有这种传统。

我也恨自己的短发，不好戴花。

因此，看到京都东瀛女子戴花，不由得生出一种莫名的嫉妒心和喜爱。

这里应该也是男子的天堂了，男子可以暗赏无数女子的风情，好像又回到了艺伎时代，女子随意流露的风情韵味，表达着内心对于爱情的崇敬与向往。

荷尔蒙飘飞的季节，爱情真的可以随处发生，播散出它的光芒。

当我从正統的北京来到京都，不由得暗自表扬京都女子的花样心思。

曾经的上海女人，一条眉毛都得画上两个小时的时代已经不存在，现在的女性白领每天匆忙上班，只是期待每天有五分钟可以“速妆速决”，因此，总不小心漏掉了某些部分。

就连我自己，也是一心花在工作上，不事打扮成了我的常态。

后来我才发现，自己已经远离女性很远了，因此，也常常陷入不满足的旋涡。

女子作为天然的诱惑者，本来就有义务来做好自我保养和修饰。

而我们呢？

我们丢失了什么？

我们和男子一样朝九晚五，连开车回家都在谈论工作，和男人争论不同的观点。

我们计较着利益得失，面对一大堆数字图表变得越来越远离感性，理性化十足。

我们放大了男人的一面，一遇到问题，就会跟爱人较劲愠气，美其名曰，野蛮女友。

我们已经离女性的那种温柔婉约有点远了。

我们不会轻声细语说话，总觉得自已理直气壮；我们在遇到对方和自己意见不合时，很少低头自省，而是坚持己见，直到酿成斗争。

这就是我在东瀛女子身后跟踪很久的原因，我想了解，她们是如何运用女人的方式，来获得属于女人的幸福。

是的，女人要用女人的方式，犹如男人要用男人的方式。

很多男人都有自己对于女人的理想化期待，他们希望你温柔，善良，知足，不高调，希望你留下余地，留下回味，让他们能够有跳舞和行走的空间。

是的，这次来到日本，我带着很多的两性问题，女性不婚族、大龄未婚、婚后失和问题越来越多，我的心理咨询来访者也总是在追问，男女现在到底真正要的是什么？

在你还没有弄明白一切规律之前，请你先由内而外地美起来。

美是一种无声的吸引力和创造力，无声，往往会比有声更有说服力。

美，没有高低贵贱，人人在此上面平等。

而不得体、不适当的语言和意见也许会让你的两性关系减分。

当你还没有弄明白对方的真正意思之前，请你沉默，并且守柔，你可以练习行走，练习微笑，宽厚的品格，不争的气质，这一切，都是礼仪，会让人不知不觉地服你，而无需你大着嗓门据理力争。

因为男女本来就是来自于两个星球的产物，男女大不同让男人很难马上接受女人的意见和建议，你只能通过吸引，通过优雅的言行与怀柔的气质来获得男性的尊重、靠近与接纳。

<<每一滴水上安住，每一段路上幸福>>

“最是那一低头的温柔，像水莲花不胜凉风的娇羞。

” 变美并不是要做花瓶，要浓妆艳抹，而首先是要从气质内涵上柔软谦和，变成温暖的阳光或者树木，但又并不喧哗，植物化一般地存在，这是成就智慧的女子的必经之路，你准备好了吗？

磨难给男人最好的教育 我对于男人，有着自己的审美情趣。

不好意思，最早欣赏的男人，竟然是一个六年级的隔壁哥哥。

那位隔壁哥哥形象很帅，有点像乖乖虎苏有朋，脸上有着阳光的痕迹，温暖干净，他总是拉着我的小手一起去上学，能够保护我。

是的，男性如果给女性一种保护感真的很好，起码不会让你受到伤害或者走失，而小姑娘也很需要这样一种感觉。

后来慢慢长大，喜欢的男子总是皮肤比较白的，不多话，有些内向，但是却给我春天般的感觉。记得高中时做学校广播站的播音员，常会有一个穿军装的哥哥来开广播。

一来二去，就喜欢上了他。

他给人彩虹般的暖感，在身后，会感觉有气流袭来，非常舒适。

有时在校园见到他，就会心怦怦乱跳。

后来，读了作家三毛的爱情故事，会很喜欢她与荷西的感觉。

这个西班牙男人可以为了三毛等候六年，而且四处搜集三毛的照片贴在自己的房间里，默默欣赏。

他可以为了她去沙漠安家，寻找工作，可以在婚礼那天送她骆驼头骨，可以和她一起制造一个沙漠里最美的家。

每个女子心里都有一个最好男子的标准，而我的，则一定要有安全感的。

最好的男子和最好的女子相对，他们互为补充。

大了以后，我知道，最好的男子，常常埋藏在人群中，他们行色匆匆，辛勤工作加班，为了自己以及心爱的女子能够过上高品质的生活。

最好的男子追求卓越，孝敬父母，热爱家庭，提供保护。

他们不遗余力地倾注心血给这个家，给他爱的女人。

最爱和最欣赏，有时不能划等号。

你可以欣赏一个人，但你不一定能够爱他。

而你爱的人，当你了解了他的缺点和阴影面之后，也不见得总是欣赏他。

其实女人也是绝情的所在，当她们变了心之后，所欣赏的男子也就有了变化。

在日本，我看到了一类男子，很勤力，也很亲切，不多言多语，给空间给女人，让她们过得更好。

。

你要什么样的男子，其实这并不重要，最重要是，你是什么样的女子，才能吸引怎样的人在你身边。

男人一定要有内涵，要知书达理，要懂得规则，拥有底线，男人，也要掷地有声，拿得起放得下。

。

他坚守着自己的地域，在那儿称王。

他低头苦干，却并不事华丽。

他不一定像女子那样，把情绪都写在脸上，他的情绪总是暗涌在深处，低调而不张扬地自给自足。

好的男子就像青松，哪怕遭遇再大的压力，都会屹立而不倒，用坚韧的意志力和行动力来维护自己的权益以及家人的安全健康。

他们不会喊疼，不会喊苦，他们在自己专业领域里成为楚翘，并且能够洞悉全局，作出合乎理性的决定。

好男人就是这样的一种植物，他们绝不朝三暮四，朝秦暮楚，而是始终如一，不像女子那样容易动摇。

他们深谙现象背后的本质，因此屹立不倒，更不会为了小事而惊慌失措。

我们全民族应该发起对于男性素质的培养和教育，给男孩子更多的磨难教育，让男孩子能够真正被放养，到外面经受风浪，接受锻炼。

成为男人的过程不会不经历风浪，他们都是从失败中学习成长，而不会在温室里娇生惯养。

<<每一滴水上安住，每一段路上幸福>>

只有青松般的男人越来越多，女人才会感到真正的放松和安全感。她们也才会更守好女人的本性，快乐幸福。

.....

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>