

<<开心>>

图书基本信息

书名：<<开心>>

13位ISBN编号：9787542636287

10位ISBN编号：7542636286

出版时间：2011-9

出版时间：上海三联书店

作者：王溢嘉，洪兰 著

页数：196

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>

## &lt;&lt;开心&gt;&gt;

## 前言

觉醒的心 人生总有某一时刻，你会忽然间醒悟过来。

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……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二种安全感。

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，其实主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。

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，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通，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。

<<开心>>

我明白了祸福无非自取，不能怨天尤人。

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。

世界上唯一可怕的东西。

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。

我学会了心怀感激。

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。

## <<开心>>

### 内容概要

你常常小题大做，被情绪牵着鼻子走吗？  
何谓成功？你脑子里是否总是塞满了别人的意见？  
人人都希望开心、快乐，可为什么你又常常与自己过不去？  
在《开心》一书中，台湾两位心理学家为你提供了数十个创意思考的“开心”之道：  
反复对自己说：“不要为小事抓狂。”

想想你拥有什么，而非你想要什么  
明白挫折是人生的常态，顺利才是意外  
人应该为自己而活，对自己的生活负责  
生命必须往前看才活得下去  
生活中，应常想：“能有，很好；没有，也没有关系。”

把应该做的事转念变为喜欢做的事  
遇到好事要感恩、随喜，遇到不如意事要面对、接受并放下

## 作者简介

王溢嘉，1950年出生于台湾省台中市。  
台大医学系毕业后弃医从文，靠写作、翻译为业。  
曾为台大“大学新闻社”主笔、总编辑、总主笔、社长；曾在《中国时报·人间副刊》撰写专栏“枫林散记”。

他比医师懂得更多的心理学，比心理学家懂得更多的生命科学，比生命科学懂得更多的精神分析。  
主要作品有《梦——夜间风景》《虫洞书简》《性·文明与荒谬》《文化与心灵》《文化与身体艺术》《汉民族的幽暗心灵：命运的奥义》《汉民族的幽暗心灵：情色的图谱》《汉民族的魔幻奇想录》《古典今看》《灵异与科学》《性的科学与异想》《笑悟人生》《智慧的花园》《世说心语：100个生命启示》等三十多种。

<<开心>>

书籍目录

觉醒的心(前言)

上篇看得开，放得下，心自在(王溢嘉 著)

揭开心灵神秘的面纱

过自己想过的生活

心中的白狗与黑狗

凡事不要看得太严重

快乐就像猫的尾巴

换一张可爱的脸

他人是自己的镜子

拔出心中那根刺

快乐是一种态度

打开心两个监牢

他被恶魔附了身

未完成的爱

你可以重新选择解释

与自己的甜蜜生活

摆脱对自己的厌烦

不欢喜也自在

最后的给予

黑白两无常

放手吧，猴子

活在当下之冰块禅

选择快乐是一种智慧

莫做心灵的穷人

让你更像你自己

我们都只是一个旅人

打开那一扇门

最不幸而最健康的人

对痛苦的观照

搬掉心里的石头

悲伤从哪里来?

以心转境天地宽

用不着消除烦恼

不是为生气才种兰花

什么是解脱?

超越继续受苦

眼光所及皆智慧

放下功利心

在毛尖上出入游戏

看山是山，看水是水

味道真是鲜美啊!

自私的孝顺

第三种悲剧

当下之水

.....

<<开心>>

中篇 人生苦短，让自己活得快乐真好（洪兰 著）  
下篇 忠告与祝福  
附录 心灵格言

## &lt;&lt;开心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：几年前，某位友人一脸忧郁地对我说：“只要我能摆脱那个女人，过自己的生活，我就能找到真正的幸福。

”“那个女人”指的是他的妻子。

在婚前，他热烈追求她，不止一次说“只要能和她结婚，那就是我一生的幸福”，但现在，他却觉得自己被那个女人给缠住了，不再觉得幸福。

他说到做到，真的摆脱了他的妻子。

离婚后，自己开了家个人工作室，从事按件计酬的美工设计。

虽然收入不固定，但却是他喜欢的工作。

谁知道没过两年，我有一次去找他，他又满脸悲愁地对我说：“只要我能摆脱这些工作，搬到山上去，我就能过真正快乐的生活。

”很显然，他又觉得自己深深陷在以前向往的工作泥沼里了，而渴望能搬到埔里的山上，种些果树，与山林为伍，过与世无争的简朴生活。

虽然到现在，他还没有真正如愿，但我想即使搬到山上去，不出三年，他也许又会觉得自己被那些果树和山林给绑住了，而渴望能够脱身吧。

生活为什么会变得苦闷无趣呢？

答案似乎很简单：就是因为自己被某些人、某些事给缠住了，让人喘不过气来，身不由己，无法做自己真正喜欢做的事。

有了这种想法，自然就想要摆脱。

但好不容易摆脱掉一个缠住你的东西后，过没多久却又发现，自己又被另一个东西给缠住了。

这正是所谓的“尘网”，活在这个世界上，每个人都必然要和某些人、某些事纠葛在一起，脱身不得。

即使破釜沉舟，以大勇气摆脱掉所有的人和事，遗世独立，依然无法摆脱掉那最后的罗网：你和自己的关系。

为什么原本让自己觉得“幸福”的人和事，最后却一个个让自己感到“厌烦”呢？

问题可能很复杂，但答案也许很简单，关键不是在那些人和那些事，而是我们和自己的关系出了问题。

我的那位友人似乎就是这种情形，其实，不是他的妻子和那些工作缠住了他，而是他对自己的厌烦缠住了他的妻子和那些工作，或者说，他被对自己的厌烦给缠住了。

<<开心>>

编辑推荐

<<开心>>

#### 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>