第一图书网, tushu007.com

<<幸福的九個房間>>

图书基本信息

书名：<<幸福的九個房間>>

13位ISBN编号：9789571353074

10位ISBN编号：9571353078

出版时间：2010-12

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：露西．丹齊格（Lucy Danziger），凱撒琳．柏恩杜夫

页数：336

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

<<幸福的九個房間>>

前言

有時候我曾經想過，女人的一生有如一棟房間眾多的豪宅，門廳是眾人進出必經之地；客廳是正式接待訪客之用，而在最裡面的私密房間，在那神聖之中的神聖之地，靈魂孤單地等候著永不會出現的腳步聲。

——《圓滿人生》伊迪絲．華頓　　早上六點三十五分，鬧鐘響起。

我伸手按掉鬧鈴，心裡想著：我應該更早起才對。

我走下床，陽光從百葉窗的縫隙流洩而進，我小心翼翼以免吵醒睡在身旁的先生。

順著走道，我來到女兒的房門口，她還在熟睡中，可愛、纖細的身子舒服地蜷曲著，雙手抱著填充玩具狗。

我接著去看兒子，他把蓋被踢掉了，大剌剌地張開著手臂和雙腿；這再次證明，睡覺也可以是一種有氧活動。

我微笑著將這兩個畫面印入記憶裡。

此時，我深感自責：我陪孩子的時間太少了！

我經過客廳，書架和茶几上擺滿了幾十張照片，那些照片提醒我自己在許多方面有多幸運：我有一個溫暖和樂的家、很多很棒的朋友，以及令人稱羨的工作。

我的視線停留在一張渡假小屋的照片上，那是我們的濱海小屋，有著木板屋頂、灰色的外牆。

我又想：我們為什麼不多去渡假呢？

接著，我看到角落的辦公桌上堆滿待回覆的信件和未付的帳單，我喃喃抱怨：我得找時間處理這些了！

來到廚房，我邊煮咖啡邊看著晨間新聞，我把視線轉向堆在水槽裡的碗盤，心想：昨晚應該把這些放進洗碗機裡才對。

一個小時後，我跟我家的狗結束在中央公園的慢跑，精神百倍。

我帶著體內高含量的腦內啡走進浴室，做好上班前的準備。

我覺得自己身強體健，精力旺盛，樂觀積極。

此時，先生和孩子已經醒了，正陸續完成早晨起床後的例行公事，這讓我很有把握：世界一切運行正常。

走入淋浴間時，我瞥見鏡子裡的自己，湧上心頭的是：啊，對了！

我的臀部還是那麼難看。

各位從以上看出某種生活形態來了嗎？

以大多數人的標準而言，我的人生算得上圓滿，然而即便如此，在這美好的早晨，我卻為了一些無聊的不知足而心情欠佳。

我在跟自己的幸福過不去，彷彿是在告訴自己：我不配擁有這一切；每當我總算對自己或成就感到滿意時，隨之而來的念頭卻是：妳自以為有多了不起？

我替這種想法起了一個名稱：說反話（nega－speak）。

這些年來，我已經當它是常相左右的同伴了。

負面想法個別看來無可厚非，也不具破壞力。

事實上，它反而可以作為重要的警鐘，在我們也許變得有點太過志得意滿時提醒我們。

換句話說，說反話是防止我自鳴得意的必要機制。

然而，放在一起看，這種半瓶水的想法就變得有害了，它可能動搖我與先生、家人共同建立的生活基礎。

即便有壓倒性的證據擺在眼前，證明我很幸運、有很多人愛我，可是負面想法讓我心中充滿不配、內咎與壓力感。

我剛剛是說「我」嗎？

其實我的意思是指「我們」；我們「每個人」；每個女人。

我們每天竭盡所能想要過快樂、平衡的生活，卻允許最微不足道的過失打破這個平衡。

遇到重大的難題，我們會以勇氣、耐力、臨危不亂的精神去應對，真正令我們心緒不寧的，通常總是

小事。
　　上述的有毒心態——消極負面、求好心切、自我否定和不滿足，是許多女性人生中最可怕的幸福大盜。
這是一種病態，是可以透過學習、也是必須治癒的情緒癌症。
而藉由本書的協助，大家一定可以辦得到。
　　【快樂就像健身必須不時鍛鍊】　　我是女性雜誌的主編，十五年來，我一直以協助女性發揮個人極致、實現健康與幸福的目標為職志。
這麼多年的經驗告訴我，在許多女性心目中，表面上看起來猶如天崩地裂的情況（生重病、失去親人、離婚等），結果反而令人愈挫愈勇。
然而，我們卻往往被小事弄得焦頭爛額，最會偷走我們快樂的，往往都是些小細節，而我們卻任由它左右我們的情緒。
我怎麼會知道？
因為從讀者投書和電子郵件裡、從民調和線上調查中、從讀者以及眾多德高望重的專家所提出的問題中，我深知我們雜誌六百萬名讀者心裡究竟掛念著什麼。
體重問題、朋友相處、家庭口角、金錢煩惱，再加上跟母親、兄弟、男友、上司，甚至和自己的衝突，導致許多情緒衍然而生，包括內咎、後悔、渴望、不安全感，以及處處追求完美。
　　在幸福感降臨時，我們應該懂得珍惜，並瞭解並非一定要事事完美，我們才能感到幸福。
感受幸福需要結合專注與練習，我們可以訓練大腦保持正面心態，並透過學習，成為一個快樂的人。
　　想達到這個目標，首先必須戒除不好的習性，代之以好習慣，幸而這個過程會愈來愈容易。
這就像網球選手需要流暢地轉換球拍的握法，以確保反手拍打出的球不會觸網。
當手部肌肉經過鍛鍊，自然會記住有力的揮拍動作，只要有足夠的練習，到最後，不必多加思考該怎麼揮拍，只須把球打出去，身體就會做出適當的動作。
快樂思考也是同樣的情況，起先或許會覺得怪怪的，可是經過一段時間之後，妳便能輕鬆地串連起正面愉快的時刻。
　　有一天，我自覺需要改變思考方式，於是我開始實際付諸行動。
在藉由這個過程調整好自己（大部分）的行為之後，我心生寫書幫助其他女性的念頭。
我想找一位契合的心理專家合作，對方既要是有才幹的臨床醫師，也要是為人實在、讓人願意傾訴的對象，不會對妳做出道德判斷，也不會說些華而不實的漂亮話。
很幸運的，我找到了絕佳的合作對象——凱撒琳．柏恩杜夫（Catherine Birndorf）醫學博士。
她是女性心理衛生領域的傑出專業人士，教人如何辨別自己對情緒狀況所扮演的角色，從而協助她們找到幸福快樂。
　　我在本書中擔任的是「一般女性」的角色，以第一人稱講述相關的故事，幫助讀者瞭解一般女性的思惟；凱撒琳則以專家的身分，保持一步以外的距離，提供專業的建議。
我倆有一個共同的信念：女性不是受害者，我們要做自身情緒命運的主人。
　　首先，第一步是找出可能使我們不時身陷低落情緒的行為模式，其次是體認到我們有選擇的餘地，也就是人生如果走得不順，我們有能力改變它。
凱撒琳會幫助我們透過自我覺醒、透過瞭解有問題的行為模式之成因，進而認知到人人都可以享有更快樂的生活。
　　【內心的感受才是決定快樂的關鍵】　　長久以來，我一直奉行不訴苦的原則，可是後來我發現問題並沒有解決，忍耐只是把問題掩蓋起來，眼不見為淨。
然而，我的心情卻仍然低落，對自己感到失望。
沒錯，我是在「往肚子裡吞」，我因為壓力而暴飲暴食，飲酒過多，夜裡難眠，疲憊不堪，身體受傷，鼻竇炎一再復發；不只如此，我還多出十來公斤的體重負擔。
我看似生活愉快，其實我是負面思想的活標本。
幸好，我終於決定停止跟自己過不去。
　　就算女性費心費力，努力做對身體有益的事，例如經常運動和小心飲食，卻往往還是對自己不滿意。

對此我感同身受，所以一直努力編輯以此為中心思想的雜誌，強調維持身材健美、身體健康只是幸福生活的一面，另一面則在於自我「內心」的感受如何——如果自我感覺不太好，或自認為外表不夠完美，所有一切就會應聲瓦解。

《悅己》雜誌在一項調查中，發現了另一個驚人的事實：在女性向醫師陳述的各種不適症狀（過敏、胃痛、頭痛等）當中，排名第一的是焦慮和相關症狀。

由此我很快就意識到，快樂——也就是我日後領悟到的滿足，才是女性真正的嚮往，而非平坦的小腹、光潔的肌膚、深愛自己的伴侶，或是銀行戶頭裡令人心安的數字（儘管這些因素也有幫助）。

凱撒琳和我向來都非常樂於助人，只不過我們用的方法不同。

我的好友說我是「生活警察」，老是在教訓別人該怎麼過日子（她們通常都帶著笑臉這麼說）；凱撒琳則是那種觀光客要問路時會攔下的熱心人士，她在商店裡、公車上或搭乘滑雪纜車時，都會碰到有人向她請教問題。

甚至當我跟所有人一樣對生活多所怨言時，也會藉公事之便向她尋求諮商。

她很和藹可親，不會令人感到畏懼或拒人於千里之外，同時也是個細心的聆聽者，是那種妳「想要」請她告訴妳該怎麼做的人——可是她不會這麼做，因為她說她的職責是幫助別人自己去找出答案。

我和凱撒琳的意見並不重要，重點在於我們都想幫助每個女性建立自己的看法，遵循自己內在的羅盤。

我們的出發點不同，但是殊途同歸。

我的作法是告訴自己「忘掉痛苦」，相信有苦往肚子裡吞，藉此讓女性獲得自助的力量；凱撒琳的作法則主張先「好好處理它」，而本書可以讓妳同時達到這兩個目標。

【故事是個別的，情緒卻是普遍的】　基於道德考量，本書並未採用凱撒琳病人的個案故事，也排除《悅己》刊登過的真人實事。

不過，這兩個平台的確提供了我們專業的資訊。

我們在處理重要的女性課題上，具有近三十年的經驗，因此能從個別的故事中辨別出普遍性的情緒，而這也構成了本書每一頁的基礎。

沒有兩個女人是完全相同的，但是我們保證，妳可以在書中找到適用於自身情況的訊息。

妳一定看得出來，本書中的故事想表現的是哪些情緒困境和幸福陷阱。

我們花了近兩年的時間，在全國各地與數百位女性進行訪談，才寫就了這每一則故事，我感激她們無私的精神，她們是一群大方的女性，願意分享自己的故事。

但基於故事中談及性愛、金錢、姻親、手足、朋友和感情問題，我們把一些可能暴露身分的細節加以修飾了，除非特別聲明，故事中的人物均使用假名。

她們可能就是我們當中的任何一個人，如果妳覺得某個故事講的就是妳或是凱撒琳的病人、朋友，請瞭解，任何人，包括妳我，都可能是故事的主角。

我很清楚凱撒琳每個月的專欄，對《悅己》雜誌的讀者解決她們的問題有多大的幫助，因此才會邀請她共同撰寫本書，討論小事如何影響女性的情緒，以及女性如何把衝突內化，卻不能以健康的方式加以處理。

她和我一樣躍躍欲試，我們一起討論出一個很好的內容架構。

我們的構想是以房屋來比喻人生，每一個房間對應不同的情緒領域：臥室代表性與愛；客廳代表友誼和社交生活；工作室代表事業、金錢和職業生涯。

我們可能身處在這房間，心裡卻想著另一個房間。

因此，即便在某個房間裡感到快樂，往往並不可靠；即使其他房間全都整齊清潔，只要有一個房間亂七八糟，還是可能令人情緒低落。

反之，只要懂得加以善用，一個整潔的房間即足以讓人心情好轉。

本書旨在告訴妳，如何把髒亂的情緒房間清理乾淨，把某些房門關上，以便妳在整棟房子裡，每天都能過得更加愉快。

藉由這樣的比喻，妳不但能學會如何在每個情緒房間裡更快活，也能學會不論其他房間有什麼問題，仍然可以活在當下，享受目前所在的房間。

在以下章節中，我們會分析在訪談中出現的問題，藉此示範如何解決自己的困擾。

我們設計的程序十分有效，我自己就是一個例證。
現在，輪到妳也來見證它的作用了！

<<幸福的九個房間>>

内容概要

光中心主持人　周介偉　身心靈導師　　賴佩霞　【幸福推薦】《享受吧！
一個人的旅行》實踐版讓我們一起多愛自己、克服生活上小小的不完美。
幸福，不用到處去尋找！
偶爾縱容磅秤上的數字，妳會發現更美的自我；放手讓孩子跌一跤，他們會愛妳多一點；就算工作家庭不能事事如意，身兼雙職的妳，還是世上最厲害的完美女人。
不要再讓妳的幸福天分迷路了，快樂就從愛自己這一刻開始發酵！
【面對生活的不完美，做自己的幸福守門人！
】畫一棟專屬於妳的情緒之屋，每一個房間，代表幸福來源的一個面向，客廳代表人際關係；臥室代表愛情與親密關係；工作室代表職業……房間的紛亂，會降低妳的幸福力，卻不表示妳應該讓自己受困其中。
妳可以選擇關上房門，讓雜亂沉澱，等有能力面對時再開門清掃；又或者，妳可以立刻動手清理塵埃，重現情緒房間原有的幸福面貌！
女性雜誌總編輯露西．丹齊格，她的工作就是瞭解女人們在關心什麼；心理醫師凱撒琳．柏恩杜夫，則擁有豐富臨床經驗，每天傾聽上門看診的女人心聲。
在本書中，她們將女人的生活描繪成「情緒之屋」的九個房間，透過現代女性感同身受的生活故事，引導妳走進每個房間探索情緒的根源、找到幸福的出口，重新擁抱一直存在、卻被忽略已久的美好與快樂。
【幸福的九個房間】1. 地下室：地下室裡的所有情緒，都有可能使我們失去行動力，成為妳我的緊箍咒。
2. 起居室：最愛妳的人一向有話直說，很少顧及妳的感覺，這也是為什麼起居室就像呵癢一樣令人既快樂又痛苦。
3. 客廳：朋友就像妳所「選擇」的家人，面對客廳，有時比待在起居室裡自在多了！
4. 工作室：妳永遠不可能樣樣兼顧——家庭與事業、留給自己和他人的時間，卻不覺得在人生的任何環節犧牲了自己。
5. 浴室：不要死抱著那兩、三公斤的體重，為妳的精神和情緒硬碟騰出空間來吧，在浴室裡，最應該好好思考的絕對不是磅秤和鏡子！
6. 臥室：妳是希望「被呵護」、還是希望被「占有」？
想清楚再明確告訴對方！
男人不是讀心專家，兩性關係成功的關鍵之一在溝通。
7. 廚房：廚房是妳情緒之屋的核心，冰箱上的照片令妳想起所愛的人、堆放的帳單提醒妳還有緊迫的事要處理……8. 小孩房：對母親來說，自我懷疑及挫折感是家常便飯，因為小孩房是情緒之屋裡最雜亂的房間。
9. 閣樓：家族期待是沉重的壓力來源，妳不想讓所愛的人失望，於是便將他們的魂魄從閣樓帶到每個房間裡……【幸福小工具】※　妳必須學習區隔，讓自己成為獨立的個體，有自己的生活方式、輕重緩急，以及個人成長。
※　勇敢去追求成長，改變或許沒有想像中那麼可怕。
※　誠實面對自己和周遭的人，如此才能做自己和他人更理想的朋友。
※　成熟，就是懂得世間沒有完美的解決之道，而是人生偶爾需要妥協。
※　快樂是一種選擇，妳可以選擇快樂。
※　在人生的每個階段，都不要浪費時間。
※　美麗、能幹等任何妳想要的感覺，都無法依賴他人的美言，必須由自我內心油然而生，才不至於曇花一現。
※　請重視自己，如此別人才會看重妳。
※　留一點時間給自己，家事這門課只有過與不過，不必拚最高分。
※一個好母親會讓孩子長大，讓他們在家裡負起更多責任。

作者简介

露西．丹齊格（Lucy Danziger）　擔任《悅己》（Self）雜誌總編輯，現居紐約市。
凱撒琳．柏恩杜夫（Catherine Birndorf）　精神科醫師、紐約長老會醫院威爾康乃爾醫學中心（New York－Presbyterian Hospital／Weill Cornell Medical Center）創辦人兼主任，同時也替《悅己》雜誌撰寫專欄。
現居紐約市。
顧淑馨　台灣大學歷史系畢業、淡江大學美國研究所碩士。
曾任職中國廣播公司、聯合報系及美國在台協會；並曾兼任淡江大學及東吳大學講師，目前專事翻譯。
已出版譯作近四十種，主要有《樂在溝通》、《與成功有約》、《反挫》、《大外交》（合譯）等，近作有《大開眼界》（合譯）、《美食有限公司》（合譯）、《通往夢想的十個法則》、《杜拉克跨世講堂》（合譯）等。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的九個房間>>

书籍目录

前言　歡迎來到妳我的情緒之屋Part 1 幸福，就藏在情緒之屋裡第一章 是什麼阻礙了妳對幸福的感受力？
第二章 打開情緒之屋的幸福鑰匙第三章 妳比自己想像中更快樂第四章 畫一棟妳自己的情緒之屋第五章 清掃紛亂的幸福小工具Part 2 幸福的九個房間第六章　地下室：別讓記憶一再恐嚇妳第七章　起居室：妳可以擁有家庭以外的身分第八章　客廳：朋友是妳所選擇的「家人」第九章　工作室：肯定妳的自我價值第十章　浴室：坦然面對自己的虛榮第十一章　臥室：親密關係，從愛自己開始第十二章　廚房：回到餐桌建立親情交流第十三章　小孩房：當個不完美的媽媽第十四章　閣樓：拋開家族的情緒包袱第十五章　第十個房間：停下來為自己充電吧！
結語　做妳情緒之屋的主人

章节摘录

打開情緒之屋的幸福鑰匙　　在情緒之屋裡有好幾把鑰匙，它們是妳開啟幸福快樂的工具，可以幫妳打破自尋煩惱的行為模式。
更重要的是，「妳」是這些幸福鑰匙的主人。
舉例來說，這些鑰匙中，其中有一把是關係等式：A+B=C。
A代表「妳」，B代表妳覺得很難相處的人（如母親、上司、配偶），C代表妳與那個人的關係。
我們或許永遠改變不了B，但不要緊，我們有能力藉著改變A，也就是改變自己，來影響彼此的關係。
能不能改變C才是重點，而妳一定辦得到。
這些幸福的鑰匙完全由妳支配，由妳決定要用哪一把來解決各個令妳煩惱的問題。
當妳知道自我內在的快樂智商是可以提升的，那既是一種安慰，也是很大的責任，因為那代表改變的力量操之在妳，變與不變，都在於妳自己。
【生活好比一棟有許多房間的屋子】　　某天午餐，我和凱撒琳正在討論本書的主題設定，她提起她在布朗（Brown）念醫學院三年級時的一段經歷，為我上了寶貴的一課，也催生出本書主要的基本概念。
醫學系第三年向來是既緊張興奮、又充滿挑戰的一年，因為妳得在醫院裡「試當」不同科的醫師。
當時，我輪到小兒科，受教於頗具盛名的瑪麗．阿諾德（Mary Arnold）博士。
在我和她討論將來的事業規畫時，她把話題導向我的私人生活。
她憑著數十年臨床經驗的直覺一直逼問我，要我說出心中真正放不下的事。
於是，我開始聊起已經認真交往兩年的男友。
他也是醫學系的學生，我們在一起非常快樂，以致於我一直不去思考與他之間的種種歧異，也不理會長期而言我們彼此並不適合的事實。
對於每個女性應該捫心自問、也是最要緊的一個問題：「如果跟這個人在一起，我的人生會是什麼樣貌？
」我始終不願多想，或許是因為我已經知道答案了。
聽完我的描述，阿諾德教授拿出筆，在筆記簿上畫下三個圓圈，分別代表我人生中與男友相關的三個層面：社交、愛情和家庭。
社交圓圈指的是我們共同的朋友；家庭圓圈反映我們各自的背景；愛情圓圈畫的是我們之間的關係。
接著，她用筆指向每個圓圈，又帶著詢問的表情指向我，彷彿是在問：這個圓的情況如何？
還有這個圓和這個圓呢？
我連答都不用答，看著紙上的圓圈，就知道自己的人生哪邊順利、哪裡出了問題。
她放下筆，向椅背一靠，彷彿在說：諮商完畢。
她用簡單的一幅圖就讓我認清事實——不管我從這場戀愛中享受到多大的快樂，它都與我其餘的人生格格不入。
感情順利，並無法保證我畢業後也能稱心如意。
對大多數女性而言，找到一個能適合這三個圓的伴侶，才是長期幸福的關鍵所在。
如今，每當我思及人際關係時，腦中經常會出現這種數個圓重疊的「維恩圖」（Venn diagram）。
每一個完整的圓各代表關係中的一方，中間重疊的部分便是雙方相處的關係。
重疊部分太多（幾乎成了兩個同心圓），代表失去了健康的自我意識；重疊部分太少（兩個圓幾乎沒有交集），則表示缺乏與伴侶親密的感覺。
這一類的問題就經常發生在臥室裡。
我一看到凱撒琳畫的兩個相連的圓，當下茅塞頓開，發現可以用一連串的空間來描述人生。
於是，我們把這些空間轉換為女性家中的房間——一棟情緒之屋。
用「情緒之屋」來比喻女人的生活及思考方式再恰當不過了，我們一整天的生活便是穿梭於各個房間之間，來去自如地變換各種角色和需求。

可是，由於我們太在意有問題的地方了，以致經常身處在A房間，心裡卻惦記著B房間。
這使我們無法自得其樂，把握當下的喜悅。
用房間比喻各種情緒，有助於我們明白，即使有些空間或許需要稍微清理，但是生活中美好的部分仍然值得我們去欣賞。
【探索情緒之屋的各個房間】　建立情緒之屋的第一步，是砌好隔間牆，然後列舉出每個房間裡該有的感覺和行為。
1.臥室：探索親密關係的地方，包括性、愛、欲望——與伴侶的關係，或是尋找終生伴侶。
2.浴室：面對健康、虛榮、身材形象、體重和老化等課題的地方。
3.起居室：處理與自己最親近——父母、兄弟姊妹和其他近親——關係的地方。
4.地下室：充滿影響妳這一生所有的重要經驗，包括成長、讀書求學等童年的回憶。
5.客廳：進行社交的地方，包括友情、與鄰居相處，以及各種形式的同儕比較，例如妒嫉的情緒。
6.廚房：與感情滋養及維護有關，有時甚至關係到食物。
我們也會在此討論家務和分工。
7.小孩房：處理有關如何教養子女，以及要不要有孩子的根本問題。
8.工作室：代表工作、事業和其他有意義的作為，金錢問題與經濟安全感也屬於這個範疇。
9.閣樓：收藏著妳所繼承的情緒遺產，包含出身和家族的期待。
以上是我們所建構出來的情緒之屋。
建造的方式不只一種，房間的數量也由妳自己決定，每個房間的用途也能依照妳的意思改變，只要適合自己就好。
妳可以藉此機會，規劃一棟符合妳人生的情緒之屋。
此外，若沒有加蓋，怎麼稱得上是完整的房子呢？
因此我們要再加上第十個房間。
在這裡，妳可以暫時拋開一切，盡情動腦或做夢，思考或讓大腦休息，做任何喜歡的事，或是什麼都不做，只享受獨處。
但這裡可不是讓妳用酒精、毒品或垃圾食物來自毀人生的地方。
它是一個正面、有益的空間，妳可以在此深思熟中的事物，甚至可能找到人生的方向、對自我最有意義的追求目標。
妳應該定期造訪這第十個房間，它幾乎可說是完全屬於心靈層面。
在這裡，妳可以回歸到真正的自我，回復到四下無人時的那個「我」。
它甚至可能不是一個房間，而是一種活動，例如慢跑或散步、閱讀或冥想，或是烹飪、編織、摺衣物等。
總之，它是一個抽象空間，是從事心靈活動的所在。
在這裡，妳可以確實成為自我人生的打造者，不過在此之前，妳必須先安頓好其他房間。
【別在錯誤的房間裡尋找解答】　面對情緒之屋，有一點非常重要：不必「九個」房間都整齊清潔，妳才會快樂，從來沒有人能同時讓所有房間都保持一塵不染的。
事實上，面對情緒之屋的關鍵在於：如何對衝突處之泰然，這可以協助我們學習，即使人生中所有部分都「不」順利，依然能夠樂在其中。
這一點之所以重要，在於我們可能需要暫時關上一團亂的房間，等之後有時間和心力時再回來清掃。
我們往往在不知不覺中，任憑來自雜亂房間的想法，左右了我們在其他房間的行為，以致破壞了自己與他人的關係而感到悶悶不樂。
舉例來說，妳和先生兩人雖然彼此相愛，可是在一場冷戰或針鋒相對之後，想要在床上重修舊好並不容易。
你們總是為了同樣的事情爭吵：妳覺得很累，希望他能分擔家事，他卻敬而遠之。
自從他被迫接受一個薪水較低的職位後，家裡的收入已經大不如前了，假如他肯多幫忙一點家務，至少可以讓妳心裡平衡一點，讓妳在晚餐後能稍微休息一下，有時間喘口氣。
甚至如果他把碗盤放進洗碗機，再幫妳按摩一下肩膀，你們的關係或許能因此加溫。

換句話說，你們的問題根本不是出自臥室，也許是始於支付帳單的工作室，也許是分配家務的廚房。
　　我們總是很清楚發生於其他房間的事情和問題，待繳帳單、子女行為偏差、辦公室裡的勾心鬥角等。
這些煩惱難免擾得我們連片刻的快樂都感受不到，甚至在床上也一樣。
問題就出在這裡，而我們可能要學著關上某些房門。
　　【情緒之屋也需要定時清理】　　女人有照顧他人的天性，她們經常會先幫助周遭的人，然後才考慮到自己。
大多數女性都把可以自由支配的時間用於外在世界，也就是有形房屋裡的生活面向：夫妻關係、子女、工作、親人等。
我們燒飯洗衣、整理家務、上班工作、接送小孩。
等到總算有一點點閒暇的時間可以花在自己身上時，會引起我們注意的，通常都是外表。
我們（多半時候是心甘情願地）專注於穿著打扮和髮型，或是上健身房，總之就是要以最好的面貌示人。
展現修飾得體的外在自我，固然值得去做，甚至是樂事一樁，然而，它與照顧「內在」自我卻是截然不同。
　　有時候，內在自我和外在自我之間的差距，會大到妳呈現給外界的形象與妳自認最完美的個人本色，兩者之間絲毫沒有關聯。
有一天，妳早上醒來，既討厭內在的妳，也不愛外在的妳，於是妳心想：「我究竟是怎麼了？
」妳想要減掉什麼？
妳有什麼不好的習氣或自尋煩惱的行為想要改變？
妳是否會一再（多年）重複同樣的行為模式，始終沒辦法走出來？
　　妳可以死抱著生命中一件出差錯的事不放，也可以學習讓合意的事成為快樂的催化劑，把壞事減到最低，把好事發揚光大，激發出更多火花，形成良性連鎖反應。
當妳開始這麼做時，人生會頓時「變得更完美了」，至少也變得「夠好」了。
　　當妳好好照顧內在自我，外在自我就會跟著漂亮起來，自我感覺也會更加舒坦。
借助本書提供的許多幸福鑰匙，妳也可以如法炮製。
接下來，就準備一起來變快樂吧！

第一图书网, tushu007.com

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