

<<你愈愛的, 愈要有勇氣往外推>>

图书基本信息

书名：<<你愈愛的, 愈要有勇氣往外推>>

13位ISBN编号：9789574705658

10位ISBN编号：957470565X

出版时间：2011-9

出版人：人本自然文化事業有限公司

作者：王啟芬 著

页数：256

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>

<<你愈愛的,愈要有勇氣往外推>>

前言

作者序 讓愛呼吸，生命就開始溫柔的流動 六年前我離開台北，到南投擔任社會教育的志工。

在這六年裡，我與來自社會上形形色色的人交談，分享彼此的人生經驗，共享我們對生命與心靈的認知。

我觀察到每位對人生感到煩惱、痛苦、困惑的人，都有來自外在與內在的雙重挫折。

為什麼這麼說呢？

因為事物本身是沒有好壞差異的，如果我們不去在意它，它又如何能夠影響我們？

就因為我們對人、事、物的愛，他或它們才會使我們感到挫折。

有句歌詞說：「我最深愛的人，傷我卻是最深。

」的確，往往劃下心靈最深一道傷痕的人，就是我們最重視的人；奇妙的是，許多執刀者也是以愛為名，卻進行著殘忍的傷害。

猶記十幾年前，還在讀大學的某一天，母親忽然告訴我：我小時候的玩伴，一位小學畢業就移民美國的朋友，竟然和男友私奔了，她的家庭無法諒解這種行為，於是登報與她脫離關係。

我在吃驚、難過的同時，湧上心頭的竟是憤怒……我這位朋友她非常聰明、優秀，但是她的家庭非常嚴格，是屬於重視學歷、榮譽的傳統家庭，在家教上尤其看重。

她移民後，我曾在美國拜訪過她，當時，她的木訥、憂鬱和自卑讓我幾乎不敢相認，而她母親當著訪客的面數落女兒的不爭氣，也使我印象深刻。

然而，接觸許多真實社會裡的案例後，我發現：沒有一個孩子是天生就想走到家庭和社會的對立面去，而是我們的家庭、學校和社會，造成今日世人眼中的壞孩子。

我的師長曾說：教育的主要目的，應該是讓人變化氣質，而不是社會上普遍認定的傳授知識和技巧。不管是家庭教育、學校教育或社會教育，都不應站在「主導」的立場，把人塑造成一模一樣的機器；而應該以「支援」的立場，幫助每個人實現他的人生。

曾在雜誌裡看到吳念真導演與其子吳定謙導演的訪談，吳念真導演說：「如果我們這一代跟子女有什麼衝突，最大的毛病就在於，父母對下一代的未來形象已經先設定範圍，然後希望小孩子都走到這個框架裡。

他又不是你，你自己做不到，為什麼要求小孩做到？

」深以為然。

仔細想想，人們最初的需求都是簡單的，很容易就感到滿足，但孩童時期的單純快樂，長大成人後卻很難獲得。

網路曾流傳一句話說：「小時候，幸福是件簡單的事；長大後，簡單是件幸福的事。

」當我們因為對需求的想像，而去過多地佔有，需求就變成貪婪，得不到就變成痛苦。

親情、愛情、友情，在人世間我們與他人相聚的情誼，會隨著光陰的推進而愈陳愈香；但是，如果我們只想將某一階段的情感永遠保持、永遠留住，那麼我們就無法隨歲月而成長。

智慧、知識、經驗，我們所創造出來的事物，常反過來擁有我們；權力、地位、財富，我們所使用的工具，常反過來主導我們；是非、真假、善惡，我們所使用的語言，常反過來侷限我們；時常我們只看見事物的一面，卻因為相信眼見為憑，而無法接受事物完整的全貌。

這些遭遇與情境，我們或多或少都曾經在人生路上經歷過。

有時回首過往，可能會一笑置之，但更多時候，卻油然而生一股遺憾的心緒。

我們愈愛的，愈會成為自我心上的一把鎖、一隻籠子、一堵牆，將我們與完整的世界隔離開來，讓我們只專注在主觀意識的想像裡。

這樣的思緒若只牽涉到自己也罷了，但是在生活中，誰不是與他人緊密相連的呢？

一時的態度、一次的決定，都將影響他人，而那些人，可能是我們所愛的人、所珍視的人，在我們自以為是的愛裡，卻可能傷害了他們。

當我們把愛抓得太緊，愛就失去包容與尊重的空間；當我們活得太過用力，周圍的人都將感染這股緊張的情緒，而自己也難以呼吸。

<<你愈愛的, 愈要有勇氣往外推>>

唯有先與自己的心達成和解，先舒緩自己的脾氣、毛病、個性，才能夠讓我們的愛與善意平和地傳遞出去。

當我們握住一把種子，所能得到的只是這把種子而已；但是，如果我們能將種子撒在大地之上，所擁有的將是整片綠意。

<<你愈愛的, 愈要有勇氣往外推>>

內容概要

生命中的愛，很容易失控，當愛得愈深，投注的理想、期望愈多，就愈容易和現實脫軌。許多人與伴侶、孩子，甚至知己反目成仇，都是因為，他們在純粹的感情裡，添加了過多的要求和期待，愛因此變質。

其實，不論事業、財富、愛情……愈是讓你緊抓不放的，往往就是你的內心，最感到匱乏和不安全的部分。

那種空虛，沒有人可以幫你，除了你自己。

唯有放開對外界的執著，重新省思內在的需求，人生這一關，你才能安然度過。

愛是人生中最艱難的關卡，它的艱難之處在於，不論你面對的是名、利、事物、親人或伴侶……要愛上很容易，要維繫感情很不容易，而在付出感情和心血之後，要坦然放手，則尤其困難。

有的人一手建立了事業，卻必須考量公司長遠的運作而讓賢；有人辛勤拉拔孩子長大，時候到了，只能看著他的背影，遙望他走自己的人生路；有人和伴侶相依為命，最終得堅強陪伴對方走完旅程，從今而後孤單過日子……不管你著迷依賴、眷戀不捨的是什麼，在愛得長久深刻時，必須違背一般常理的自由意志，選擇放手，對於血肉之軀、擁有七情六慾的我們來說，都是最困難的。

但是，生命是流動的，我們自己，以及圍繞在我們身邊的人、事、物，無不時時變化著。很多時候，這一刻的放手和寬容，是為了成全對方的成長和蛻變，也等於是給你的愛一條生路，讓它有機會，找到其他的形式延續下去。

變化不見得是壞事，生命的真相，只等著你用更豁達的心胸去看待、去接納。

本書的62則小故事，將帶領讀者重新發現愛的真義。

透過作者細膩的筆觸，感人的敘事口吻，將陪伴你以新的觀點，重新閱讀世間有情人彼此間的互動模式，點出這些言行背後所蘊藏的、更深刻而內斂的心意。

同時，也幫助你以更成熟穩健的態度，面對自己內在的情緒變化，進而與自己、與整體環境合諧和樂的生活。

<<你愈愛的, 愈要有勇氣往外推>>

作者簡介

王啟芬 心理勵志作家。

很早就選擇投入公益教育，將此做為畢生的志業。

樂於傾聽和分享，認為生命的飽滿與健全無法經由向外抓取來獲得；相反的，正因為誠懇地給予，生命才能自得富足。

因為工作需要，隨團隊講學於美國、阿根廷、澳洲等地，在感受不同文化下養育的水土和人情時，也深深理解人類同為一個整體的事實。

因此，對遠方的戰火與飢荒不再冷漠，對災難和禍患感同身受。

目前長住南投山上，視野遼闊，水汽豐沛時常見雲海，日落時彩霞漫天，晚上燈火浮在山嵐霧氣間，如同海中的小船。

當眼界與心量不斷擴展時，生命的波折就如同海中波瀾，即使濤浪翻湧亦無損深邃。

<<你愈愛的, 愈要有勇氣往外推>>

書籍目錄

作者序 讓愛呼吸, 生命就開始溫柔的流動PART - 1 愛是溫暖的火光, 握得太緊換來瞬間熄滅01愛不用多, 夠生活就好02為什麼媽媽不生氣?
03三分鐘的致辭04化夢糕的故事05面對真實的自己06公園裡堆沙的孩子07人生, 是自我的拓荒之旅08失敗的本身, 並沒有情緒09找到輸的感覺10誰是你最愛的人?
11種子不灌溉就能發芽?
12醫生的老師就是病人13最初的願望 14最好的溺愛, 是放手15萬能的圖書管理員16將軍和大學士的約定17由外到內的美麗18貪心的漁夫19你把時間花來成為別人嗎?
20小說家為什麼停筆了?
PART - 2 愛有她自己的生命, 沒有人應該去強勢主導21五分鐘的簡報22不要為未來而活23有時間限制的法術24期待未來, 不如創造未來25生活不是在打仗26未來, 從當下這一步展開27商人的致富之道28四十年前的宮殿設計29知道「不做什麼」才是最重要的30乾旱的北村與南村31家庭聯絡簿的汗漬32王子復國記33生意冷清的鞋匠34池塘邊的青蛙劇場35正確先生的不正確36天使的禮物37轉個彎, 讓挫折變貴人38最美麗的貝殼39生命有甘有苦, 嚐過才知芬芳40塑化劑和吸菸哪個毒?
PART - 3 讓愛像風箏一樣自由, 心就會像天空一樣寬闊41在有陰影的地方, 發現光42貪婪的求知者43一千封紅包的啟示44計畫之外的, 更值得期待45靈魂的美, 不會被外表遮掩46思念故鄉的人47巧匠的機器48為心靈開一道傷口, 或是開一扇窗?
49抄襲的祈禱文50劇作家的荒謬戲劇51賭博的必勝法則52收購廢品的老太太53人生的路, 可以走得緩慢而踏實54減法的智慧55帶來好運的木頭56迷信學位的人57平凡的智者58如何讓員工安心留在崗位上?
59神童的選擇 60懂得珍惜, 擁有才顯得貴重61夢想環遊世界的人62你最美好的時光, 仍在前方

<<你愈愛的,愈要有勇氣往外推>>

章节摘录

01為什麼媽媽不生氣？

如果沒有暴風雨，船帆不過是一塊破布罷了；有了暴風雨，這塊破布就發生了作用。

法國文學家 雨果《笑面人》 一家人準備出國旅行，開車前往機場。

因為是連續假期第一天，高速公路非常壅塞，他們一路走走停停，好不容易抵達航廈，太太卻發現自己的護照忘記帶了！

興高采烈的情緒一下子變成愁雲慘霧。

先生破口大罵，太太自責地掉淚，孩子們不知所措地站在一旁。

先生從「笨！

」、「豬啊！

」一路數落到：「娶妳我真是倒了八輩子楣！

」最後先生毅然決然說：「這筆帳算妳頭上，妳負責退票，我們這次就不去了！

」說罷拉起孩子們就走。

太太躲進洗手間想洗把臉、補個妝再去退票，沒想到一翻皮包，赫然發現那本遍尋不著的護照就放在夾層裡！

原來昨晚她已經先將自己的護照收好，早上才整理其他人的，可是剛才心一急，壓根忘了這件事。

太太連忙打手機給先生，忽略他的惡聲惡氣，和他說找到護照了。

先生雖然高興，但又覺得火大，再重覆一遍口不擇言的數落，帶著孩子趕回櫃台辦理報到手續。

飛機上，女兒和太太坐在一起，她悄聲問媽媽說：「媽媽，為什麼爸爸罵妳，妳都不生氣？

」先生在一旁聽到了，嘀咕說：「妳媽那是活該、欠罵！

」女兒不理爸爸，語出驚人地說：「媽媽，爸爸這麼愛罵妳，是不是你們就要離婚了？

」先生頓時啞口無言，太太忍住笑，問女兒：「妳知道離婚是什麼嗎？

」女兒回答：「離婚就是我和弟弟會分開，我會跟妳，弟弟會跟爸爸。

」太太不禁奇怪：「這是誰告訴妳的？

」女兒說：「班上同學就是這樣啊！

」太太問：「那妳想和弟弟分開嗎？

」女兒搖頭說：「不想，可是你們就是會離婚啊！

」太太看了先生一眼，說：「如果兩個人裡有一個很愛生氣，那另一個人就要不生氣才行，如果兩個人都愛生氣，就沒有辦法在一起囉！

」太太笑著說：「還好，雖然妳爸爸愛生氣又愛罵人，但我不愛生氣也不愛罵人，所以妳和弟弟不用分開哦！

」心的體悟 以往的家庭觀念裡，強勢的一方就是家庭的支柱，但是其實，柔軟有包容性的一方，才是一個家的真正支柱。

如果沒有這樣一個柔軟的角色來當彼此爭執時的緩衝墊，家人間零碎的口角就容易演變成更大的衝突。

好像愈是親近的人，我們的批評愈是無所顧忌，但是即使一個屋簷下的家人，心腸也都是肉做的，也會感到傷心難過。

為什麼我們會努力維繫朋友與情人的關係，卻輕忽維繫與家人的關係呢？

沒有一段關係是不需要花心力維持的，家人也是一樣。

02三分鐘的致辭 自信往往只反應個性，而非知識、記性與能力。

佚名 有一位股票上市公司的大老闆，他的事業做得很成功，但就是很耐不住性子。

熟悉他的人都知道，和他講話時只有前三分鐘他能聽得進去，之後就沒耐心再聽了。

所以要向他報告任何事的職員，都得將重點精簡再精簡，才能獲得他的認可。

大老闆不但不覺得這是性格上的缺點，反而以此沾沾自喜，他常向其他的老闆朋友們炫耀說：「你們要好幾個小時才能搞定的事情，我三分鐘就決定了，而且成效還一樣好，甚至更好！

」只是這樣一個事業成功、有名有利的大老闆，他和家人之間相處得並不好。

<<你愈愛的,愈要有勇氣往外推>>

他娶了兩任夫人，每一任夫人都幫他生了小孩，但後來都走向離異。

他的小孩雖然和他住在一起，但和他並不親密。

大老闆每天在外面無限風光，回到家中卻總感到煩悶。

他和孩子一年難得交談一次，有時關心地問起孩子作業如何、成績如何，孩子沉默到只用單字、單詞回答，然後馬上起身離開。

大兒子畢業典禮的時候，他以家長會長身分受邀參加，聽校長說起他的兒子是如何優秀、獲得多少獎項，他不禁非常得意。

校長笑著說：「我們有安排家長會長致辭，您可以藉此機會勉勵令郎和全體學生。」

他聞言高興地答應了，往常都讓秘書撰稿應付了事，這次他特別自己準備了講稿，並反覆練習了幾次。

畢業典禮當天，他風度翩翩地上台，彬彬有禮地開始致辭；但是才講完開場白，台下卻突然起了一陣騷動。

他往台下看去，在前排坐著的學生裡，一個站立的身影特別顯眼。

那是他的兒子。

他兒子對著他，指指自己的手錶，向他喊說：「三分鐘了。」

一時間場面無比尷尬，但是他卻突然記起當年自己向年僅六歲的兒子喊出這句話時的表情。

雖曾經歷過許多大場面，但他承認這是讓他最驚心動魄的一刻。

他猶豫了一下，走向前對兒子說：「是爸爸錯了，對不起。」

那年的畢業典禮成了許多人津津樂道的回憶，而大老闆此後也改變了急躁的作風。

至少，他不會讓自己的脾氣與個性再傷害到至親的家人。

心的體悟 俗語說：「甲之熊掌，乙之砒霜。」

我們覺得是引以自豪的優點，在別人而言可能卻是不可忍受的缺點；並且因為主觀認知深植於我們的思想之中，所以就算是別人提醒了，我們也不會覺得自己有錯。

在一本講偏見的書裡，作者引用一則讓人莞爾的對話：「種族歧視？」

您沒聽到我反納粹嗎？」

而一名科學家在談原子彈之父歐本海默時曾開玩笑地說：「他對笨蛋沒有耐心，麻煩的是，他認定誰是笨蛋的速度稍嫌快了點。」

若是我們能在說話與做事之間放慢一點腳步，多些思考與同理心，應該就能減少許多磨擦與誤會吧！

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>