第一图书网, tushu007.com

<<人生的5个秘密>>

图书基本信息

书名：<<人生的5个秘密>>

13位ISBN编号：9787111273691

10位ISBN编号：7111273699

出版时间：2009-6

出版时间：机械工业出版社

作者：伊佐

页数：151

译者：夏文玲

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

第一图书网, tushu007.com

<<人生的5个秘密>>

内容概要

本书基于一部广受好评的电视连续剧写作而成，它将带领读者进行一次探寻之旅——寻找持久的幸福。
约翰B.伊佐采访了200多名60到106岁的老人，这些人是朋友和熟人眼中“找到幸福的人”。
从理发师到大屠杀的幸存者，从土著酋长到企业老总，可以说，这些人拥有18000多年的生活经验。
约翰向他们提出一系列问题：什么能带给你最大的快乐？
什么是你宁愿自己早点学到的？
到底什么是重要的？
什么是不重要的？
在这里，约翰分享了这200多位智者的故事——有趣的、感人的或是引人深思的——以及从他们故事里得到的“5个秘密”。
这本书会启发你去找寻——在你的有生之年，什么是你生命中最重要的东西。

第一图书网, tushu007.com

<<人生的5个秘密>>

书籍目录

致谢前言第1章 为什么他们找到了人生的意义，死得快乐 知识vs.智慧 我们最想要的两样东西 这些算得上是秘密吗？
第2章 为什么我要和镇上的理发师（以及200多位年过六旬的老人）谈论人生 如何知道哪些人是智者与年长的人谈话的价值 为什么选择六旬老人？
第3章 第一个秘密：做真实的自己 选择清醒地活着 三个真正重要的问题 你的生活是不是脱了靶？ 寻找你的宿命 追随本心需要勇气 有时，是宇宙让我们学会倾听第4章 第二个秘密：不要留有遗憾 不留遗憾的人生意味着多多经历风险 不留遗憾的秘密 选择一条最精彩的路 生活中时刻提醒自己生命有限 对遗憾最好放手由它去第5章 第三个秘密：心中有爱 选择去爱 首先，爱自己 让爱成为第一重要的事 选择去善意地理解别人 尽可能多做善事，即使不能为善，也永远不要伤害别人第6章 第四个秘密：活在当下 生活在每一刻 每一天都是礼物 把每天的日落当成生命中的最后一次日落 现在的时刻是我们唯一能把握的时刻 训练我们的思维去寻找幸福第7章 第五个秘密：多付出，少索取 10分钟的葬礼和10个小时的葬礼 问问生活对你的期望是什么 人生的一大任务：丢掉自我 学会为这个世界而哭泣，而不是为自己哭泣第8章 得道之后（将秘密付诸实践） 知道怎么做还远远不够 自然学习：改变生活的一种方式 投入注意越多，收获越大 开始改变时要考虑的第一个问题 当我们一起改变的时候效果最好 你的生活惯例是什么样的？
第9章 坦然面对死亡：快乐的人不怕死第10章 活到老，用到老后记（一）这本书是如何改变我的后记（二）一句话总结人生的秘密后记（三）采访你身边的智慧长者后记（四）被采访者名单

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第1章 为什么他们找到了人生的意义，死得快乐　　为什么有些人能够找到生活的意义并且快乐地离开人世？
获取幸福和生活智慧的秘密在哪里？
人类生命价值的真谛是什么？
这些都是本书试图回答的问题。
获得生活的智慧，我们需要知道人类生活的两条基本真理。
首先，我们的生命都是有限的且不确定的——我们可能活100年，也可能只活30年。
其次，在有限的且不确定的生命中，我们却有几乎无限多的选择来安排我们的时间——我们愿意专心从事并且倾注精力去做的事情——这些选择将从根本上决定我们的生活。
我们出生的时候，没有生活指南之类的手册可供参考，从呱呱坠地的那一刻起，我们的生命时钟就开始滴答了。
我们不喜欢“死去”或者“死亡”这样的字眼。
人类的许多行为都企图掩盖生命的真相：生命是有限的，至少目前如此，我们没有永恒的生命。
有些人在看到名字带有“死”字的书籍时可能会发憷，犹豫要不要读它。
他们害怕，如果承认了自己注定要有死的那一天，也许会有什么不祥的事情发生。
在阅读这些文字的时候你可能会感觉不舒服，希望我赶紧换到下一个话题。
那么，我们注定死亡、生命有限已是事实，这使得探索人生的秘密就变得越发重要了。
如果我们的生命可以永恒，那就没必要急于探寻了，因为有了永恒的生命这份奢侈，我们发现幸福的真谛和生命的意义是迟早的事。
可惜，我们没有这份奢侈，岁月流逝，不经意间，我们发现死亡已经近在咫尺。
年轻的时候，我们觉得死亡是那么遥远，离我们遥不可及，但是当我主持过了在各年龄段去世的人们的葬礼后——其中包括我的一位朋友，他在肯尼亚旅游时不幸去世，年仅33岁——让我深有感触：死亡随时可能来临，我们应该珍惜生活。
获得诺贝尔奖的圣卢西亚诗人德瑞克·沃克特把时间叫做“可爱的灾难”。
一方面，我们知道时间就是灾难，因为它会夺走所有对我们很重要的东西，至少在此生是这样的；另一方面，时间也是“可爱的”，因为我们无法逃脱死亡。
我们才要分秒必争地去探寻生命的意义。
我们的时间非常有限，我们必须要好好地利用它。
知识Vs.智慧　　生命仅有一次，如何把有限的生命发挥到极致，需要知识，但更需要智慧。
智慧不同于知识，从根本上说，它比知识更重要。
我们生活的这个时代，知识（事实的数量）每六个月翻一番，但是智慧却处于短缺状态。
知识只是不断积累的事实，但智慧是辨别什么重要、什么不重要的能力。
只有我们发现了什么是真正重要的东西，我们才能找到生命的意义。
我的第一份职业是在长老会的教堂做牧师。
20多岁的时候，我有幸和那些即将死亡的人度过了许多美好的时光。
从那些经历中我发现，人的死有很大不同。
有些人发现了生命的深刻含义，回首此生，几乎没有什么遗憾。
这些人在生命结束之时，感觉自己活得很充实，于是满足地离开人世；另一些人回顾过去，充满苦痛和遗憾，无法安息，因为他们错过了那么多真正重要的东西。
虽然当时我还年轻，但是我已经意识到了，有些人发现了人生的秘密，有些人却没有。
我从来没有觉得死亡居然是如此深奥的一个概念。
我父亲离开我的时候年仅36岁。
前一分钟他还在野餐，后一分钟就去了另一个世界。
他的一生远远算不上完美，而且结束得这么仓促。
想重新来过，已经没有了机会。

第一图书网, tushu007.com

28岁的时候，我已经主持了许多葬礼，和许多人度过了生命的最后时刻。
这段和死亡亲近的日子，在我看来，是一笔宝贵的财富。
也许正是因为这些经历，才促使我不停地寻找：什么是充实、有意义的生活？
这种生活的秘诀在哪里？
　　我妻子是一名受过培训的护士，年轻的时候，她也目睹了人类终将死亡的事实。
她工作过的地方包括手术室、儿科癌症病房以及急诊室。
　　我俩经常谈论死亡，就是要让我们自己时刻意识到，即使在活着的时候，死亡也是存在的。
　　我的妻子利斯丽也几次从死亡线上挣扎了回来。
她先天心脏畸形，出生后几天就接受了几次大手术。
三年前的一次经历让我们更加体会到生命的脆弱。
　　那天，她本来只是要去医院接受一次常规的、没有生命危险的外科手术。
直到今天，我仍然记得我10岁的女儿悉尼说：“妈妈，你不需要做那样的手术，是吧？
”　　利斯丽安慰了女儿，第二天她就去接受手术了。
　　接下来的72个小时不堪回首。
手术很成功，但是术后她身体虚弱，觉得很不舒服。
孩子们和我一直在医院里陪她到当天晚上。
第二天，她好多了，我就在晚上提前离开了她的房间，想让她好好休息，并且告诉她，我要回去处理办公室的一些事情，第二天下午我会再来看她。
那时我们都认为，再有一天她就可以出院了。
　　第二天上午11点左右我给医院打电话，妻子说话语无伦次，我根本听不懂她在说什么。
我飞快地来到医院，原来半夜她突然出现中风症状。
可她才37岁啊!她病情很严重，被转到了神经科的重症监护区。
那天下午晚些时候，神经科的医生让我作决定，一个我生命中最难的决定。
“你的妻子得了中风，但我们找不到原因。
我们现在要作个选择，即是否要对她的血液进行稀释治疗。
结果可能会拯救她，也可能会导致大量出血，这要看中风的原因是什么了。
怎么决定就看你了。
”按照我目前搜集的信息，我决定把赌注押在血液稀释治疗上。
接下来的几天，我们是在紧张、恐惧中度过的。
　　当类似的事情发生时，我们每个人都有不同的体会，我不知道我妻子是什么样的感受，但是之后的几个月里，我的心理经受了巨大的煎熬。
我的日程被各种会议和任务排得满满的。
即使是利斯丽在家恢复的那些日子里，我仍然被这些工作缠得不可开交。
回顾那段日子，我意识到，我本来是很想陪她战胜病魔的，可事实上，在她需要我的时候，我却没有在她身边。
我不断地问自己：我的生活应该是这样度过的吗？
生活中到底什么才是重要的？
　　我的一个朋友吉米告诉我说：“是逆境让我们认识了自我。
”但是，我不知道自己是不是喜欢这个真实的自我。
在利斯丽缓慢地康复的时候，我眼睁睁地看着她为了恢复原本简单得令人不以为然的行为能力而费力地挣扎，我心里一阵阵难过。
我忍住痛苦，努力去考虑我未来的生活应该怎么过。
这次中风让我们两个都意识到：生命如此脆弱，但是这种脆弱又给我们敲了一个警钟。
　　在今年年底，谢天谢地，利斯丽已经基本康复。
我觉得我们好像被赐予了一次缓刑。
当然，我们也已经拜访过死亡。
这一次经历击碎了我原本对健康和生命的坚定信念。

第一图书网, tushu007.com

生命是短暂的。
然后我开始问自己：我已经发现了生命中真正重要的东西了吗？
如果现在我的生命即将终结，我有没有勇气说我已经发现了生命的真谛？
年近五旬，加上妻子从中风中死里逃生，我已经踏上了一趟希望在本书中和大家一起分享的旅程，一趟寻找人生“秘密”的旅程。
　　我一直渴望知道什么是生命中重要的东西，什么是快乐、有目标的生活，这就是我写这本书的初衷。
当岁月之河流过，我发现自己越来越紧迫地需要弄明白一些问题的答案，这些问题伴随了我的一生：
什么是生活中重要的东西？
我在生命即将结束时会想些什么？
既然我已剩下不多的时间，我该如何更好地利用这些有限的光阴？
获得幸福和生活意义的秘密是什么？
　　我们最想要的两样东西　　在我看来，有两样东西是人类最想要的。
按照弗洛伊德的理论。
人类最基本的动力就是要寻找快乐，避免痛苦。
我没有和精神病病人相处的经历，但是我接触过的人来自五湖四海，数以千计。
在倾听了他们的经历（先是作为一个牧师，后来筹划组织帮助个人成长的讨论活动）之后，我相信，弗洛伊德错了，大错特错。
　　依据我自己的经验得知，人最想要的两样东西是寻找快乐和发现生命的意义。
“快乐”常常被认为是一个没什么特别意义的词汇。
比如“抛却烦恼，快乐起来”（意思是忘乎所以地沉浸在喜悦当中）。
当提到快乐这个词的时候，我们可能想起了由美食或者性带来的一种暂时的、自我感觉良好的状态。
　　我这里的“寻找快乐”是说每一个人都希望体会愉悦的心情和深深的满足感。
我们都想让自己的生活很充实，都想经历对个人很有意义的事情。
约瑟夫·坎伯说：“我认为人们真正追求的是一种存在的体验，因此我们一生的生活经验才能和自己内心底层的存在感及现实感引起共鸣，因此我们才能真正体会到存在的喜悦。
”　　这并不意味着人们会永远都处于一种快乐的状态，而是说每天的满足感和喜悦感才是我们快乐的源泉。
当每一天结束的时候，当我们的生命结束的时候，我们希望自己能处于一种我外祖父称之为“累并快乐着”的状态。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

不论多大年龄的人，看到这本书都会有相见恨晚的感觉。
书里所展现的个人轶事和天才般的智慧将会俘虏你的心。
——《高效能人士的7个习惯》作者，史蒂芬R.柯维（Stephen R.Covey）　　阅读〈人生的5个秘密》，就如同与智者进行一场深刻的彻夜畅谈，它将引导你追寻有目的、有意义的生活。
——畅销书作家.理盔德J.雷德（Richard J.Leider）　　约翰的书充满了智慧的、温暖的、深情的故事，故事中的真理会随着你的学习和探索而愈发深刻。
——畅销书作家.杜安-埃尔金（Duane Elgin）

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

亚马逊网络书店读者5颗星推荐，美国邦诺网络书店读者5颗星推荐。
这本书会让你发笑，让你流泪，让你沉思……

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