

<<智慧生活,幸福满贯>>

图书基本信息

书名：<<智慧生活,幸福满贯>>

13位ISBN编号：9787501973156

10位ISBN编号：7501973156

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：钟思嘉

页数：157

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

初听到学生之间谈论新世纪时，总有点不太自在，尤其是看他们兴奋地在电脑上交流着一些我看不懂的网络语言时，总觉得他们才是新世纪的宠儿，自己似乎有点“out”（落伍）了。然而，在他们偶尔嘲笑我落伍的同时，他们仍然不断地来找我谈有关他们的压力、感情、人际关系等心理困扰，希望从我这里得到一些帮助，此时又让我觉得自己并非跟不上时代。

让我反思更深的是，虽然科技文明突飞猛进，但关于人的问题和10年、20年前，甚至30年前没有什么大的差别，只是在现代，人们的一些情感更多采，想法更多姿而已，而在关心的主题和内容上却是一样的。

记得有一天，一位朋友指着一张有关婚姻沟通讲座宣传的海报问我：“这个题目不是你二十几年前就讲过了吗？”

”当下，我笑笑地回答说：“别忘了！”

不断有人成长，自然有人需要，就像以前我主持的一个讲座，题目是‘打开爱情之门’，当时讲座现场可真是挤了满满的年轻听众，我相信这个题目和内容现在拿来再谈，依然会盛况如昔。

”朋友听了不停地点头同意，因为我们都知道，不管时代怎么转变，有些古老的智慧至今仍历久弥新。

渐渐地，我认清了一个事实，不管你愿不愿意、喜不喜欢，只要生活在这世界中，你就是新世纪的人。

而且，面对新旧价值交替之刻，我们更需要比往日更多、更好的生活智慧来关照自己和关照他人，以及关照周遭的环境。

中国历史文化源远流长，智、慧二字都在甲骨文中出现，两个字一起连用最早可以追溯到孟子《公孙丑篇》“虽有智慧，不如乘势”（卷上，第一）。

此外，司马迁在《史记秦始皇本记》第六中解释列国之所以无法打败秦国：“百万之图逃北而遂坏，岂勇力智慧不足哉？

形不利，势不便也”。

可见“智慧”此一概念在中华文明中渊源甚早，之后智慧的观念受到道家、儒家、佛家、禅学等思想影响，使得智慧的内涵更为兼容并蓄、繁茂丰盛。

当阅读这些哲理思想时，常涉及高深的“生命智慧”，并非一般人所能理解，也非人人可得或一蹴而就。

然而，我认为“生活智慧”则可以通过一个人在日常生活中将其所统整过的知识，在真实世界中实践和展现出来，并带给自己一生的幸福。

正如亚里斯多德所言，智慧是知识的最完美形式。

<<智慧生活,幸福满贯>>

内容概要

过惯了朝九晚五的生活，麻木了需要自由的身心。

节奏越快，生活越疲惫，而我们就像上紧了发条的木偶，一味机械的运作，忘了作为人类的智慧和幸福。

生活中不仅需要大智大慧，闲情逸致也是一种态度。

从此刻起，让我们跟随这本书，敞开心灵，用智慧，营造我们的幸福。

书籍目录

第一篇 个体智慧 因应压力 容忍挫折 调适情绪 对抗抑郁
第二篇 人际智慧 展现魅力 克服害羞 学习倾听 珍惜婚姻
第三篇 群体智慧 破解疏离 尊重隐私 敦亲睦邻 关心环境
第四篇 新世纪智慧 尊重他人 相互关怀 追求快乐 自我实现

章节摘录

容忍挫折 每一个人对自己的生命都树立一些理想，然而在追求的过程中，总会有一些阻碍或困难迎面而来，任何让我们感到不如意和不顺心的事，都可能造成我们内心的挫折感。

所谓的“挫折容忍力”，就是当挫折来时个人忍受程度的大小。有些人遇到挫折可能会有短暂的不愉快，但难过一会儿或伤心一两天就没事了，这类人的挫折容忍力较高。

而有些人一遇到挫折，就伤痛难过好几天或持续好几个月，甚至有如世界末日或大难临头般，这类人的挫折容忍力自然较低。

挫折是人生不可避免的事，每个人或多或少、或大或小都会碰到，我们要学习如何去面对和克服它。

培养高的挫折容忍力，是现代人必须具备的认知和能力。

首先，了解是什么原因造成我们的挫折感？

通常，分为环境、个人和心理冲突三个方向来探讨。

环境因素造成的挫折 第一个造成挫折的方面是环境的因素，即外在的事物让我们产生挫折感。

而环境因素又可细分为四个方面来谈： 1.时间 譬如自己急着赶时间，但等公交车却久候不到，于是就会产生挫折感。

又如，有些人喜欢说：“想当年”、“好汉不提当年勇”、“时不我予啊”之类的感叹也属这种情况，就像有时候我们希望事情早一步发生，或是晚一步发生，偏偏就这么不巧。

举例而言，多年前我跟一些父执辈的朋友聊天，听到一位长辈怨叹说：“在我们三四十岁的时候，当时社会需要的是老成持重的人，所以我们就不断磨练自己，培养自己成为一个更成熟的人。到了五六十岁的时候，社会却说需要的是青年才俊，我们好像变成空白的一代，被时代的潮流淘汰了。”

这种时不我予的感觉造成的挫折感，是可以理解的。

2.空间 有时，外在的空间可能造成我们一些心理上的挫折感，例如最常听到的是所谓的“远水救不了近火”，由于距离远，虽然情况危急，却使不上力。

又如，分离的恋人两地相思，但是又无可奈何，难免会造成心理上的挫折感。

3.天灾人祸 这些年的一些台风、水灾、地震等天然灾害，造成生命财产的流失，甚至家破人亡，常引起受难者心理上严重的挫折感。

而社会上一些因暴力、谋杀或车祸造成伤亡的事件，受害者或其家属必然痛心疾首，这种挫折就是人祸造成的。

4.社会的压力 最常见的例子是父母的期望、很多父母对孩子都有一些期望，例如有些父母会对孩子说：“我希望你考上好的学校”、“我希望你考一百分”等语，常常造成孩子很大的心理压力。

我记得有一个学生考了好几年医学院都没考上，非常挫败地说父母一定要他学医，但是自己不太清楚自己真正的兴趣。

因此，他人的眼光、父母的期望、社会的价值观等都可能造成我们心理上的挫折，因为多数人都害怕自己不符合社会的要求或担心不被人所接纳。

个人因素造成的挫折 第二个造成挫折的方面是个人的因素，这也可以分为四个方面来说：

1.一个人会遭受挫折，可能是目标订得太高了 因为担心自己做不到，因而刻意将目标订得过于理想，结果自然是达不到目标，产生挫折感。

而且，有些人还可能会说：“不是我不愿意，只是根本做不到！”

如此，他们对自己能力的评价就更差了。

2.不了解情况 可能是对开始发生的情形不是很了解，致使接下来的情况更难处理，进而造成心理上的挫折感。

最容易了解的例子，就是我们常说：“情人眼中出西施”、“一见钟情”，有时根本不清楚对方到底

<<智慧生活,幸福满贯>>

是怎么样一个人，却产生一种迷恋或盲目的感情。
我们常听到一句话：“因误会而结合，因了解而分开。”

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>