

<<爱是一切的答案>>

图书基本信息

书名：<<爱是一切的答案>>

13位ISBN编号：9787507533217

10位ISBN编号：7507533212

出版时间：2011-1

出版语言：华文

作者：芭芭拉·安吉丽思

页数：320

译者：汪芸

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>

<<爱是一切的答案>>

前言

《爱是一切的答案》是我很喜欢的一本书。

安吉丽思是《男人来自火星，女人来自金星》作者John Gray的前妻，离婚后各自成为全美家喻户晓的两性关系专家。

曾经跌到谷底的人，才能体会登上山顶的喜悦。

偶然间翻阅台湾《魅丽杂志》，欣然发现《爱是一切的答案》这本书荣登全台湾最值得推荐的85本书名单上。

如果我只能带十本书进入天堂，这本书无疑是其中一本，这是我在探寻真爱旅程中的一本导游手册，也是一本受到灵性启蒙的书，很真！

很善！很美！

前年有一位朋友把这本书送给我，它陪伴我度过了痛苦深渊的黑暗期，带给我爱、慈悲、勇气与力量，我将这本书的十个秘密节录贴在我的博客上，受到了广大网友的喜爱。

爱是生命永恒的主题。

古今中外探讨爱的书籍汗牛充栋，有的引经据典，有的逻辑缜密，有的灵性脱俗。

而安吉丽思这本《爱是一切的答案》则显得与众不同。

她的人生就是一个不断地、有意识地穿越生命中各种困难、获得领悟和成长、不断体会和实践爱的过程。

甚至在写作过程中，她仍在不停地做着各种人生的功课。

很多书中的感悟，都是在写作过程中带着热气新鲜出炉的。

安吉丽思用她生命中一个个活生生的片断，以及从这些片断中获得的启示与感悟，为我们描绘了一种爱的境界，一种爱的生活方式。

她就像一个探险家，在日常生活中看似平凡的情境下，不断地向常人所未曾企及的心灵深处去探索，并把探索过程和新的发现在书中呈现给我们。

她充满勇气地把自己在生命中的一个个伤口、一次次错误都拿出来与读者一同回味。

但这绝非是哀怨地自怜自艾，而是引领我们以平凡的生活片断作为素材，带着一种全新的爱的眼光从另一个更为真实的角度去看待生活，同时她也把自己对这些事件的个人感悟无私地跟我们分享。

她用自己的生命体验告诉我们，爱不是能够思考出来的，也不是能够讨论出来的。

爱一定是在日常生活中活出来的。

阅读这本书的过程就是一个启蒙的过程，在安吉丽思的谆谆善诱下，我们找到生命的一种全新的可能性和活出这种可能性的具体途径。

《爱是一切的答案》中的十个秘密更像是安吉丽思用自己的生命对我们发出的号召，召唤我们带着充满好奇的眼光开始自己的生命探险，向生命的更深处进发，召唤我们在生命中的每一个片刻里真实地看待自己、他人和遇到的事件，省思自己的功课，发现心灵成长的机遇，收获生命的礼物。

正如安吉丽思在书中所写的那样：“迟钝的人让你学到耐心，愤怒的人让你学到沉着与静默，粗暴的人让你学到自重，封闭的人让你学到无条件的爱，欺诈的人让你学到操守，固执的人让你学到弹性，惊恐的人让你学到勇气……尤其在别人激怒我、向我提出挑战的时候，我就问自己：这个人被派来，是要教会我什么？

在这一刻，我缺少什么特质而感到痛苦？

”如果把《爱是一切的答案》中的十个秘密在日常生活中实践，我们就可以深切体会到爱才是我们生命的主题，我们会越来越多地感受到来自宇宙万物和他人的爱，我们也就能找回自己内心的真爱。

此时，爱就成为一切的答案。

张芝华：身心美学作家，资深身心灵导师，催眠训练导师及“五韵四季律动疗法”创始人。

带领“找回内心的真爱”、“清心轻体回春营”、“穿越时空的灵魂之旅”、“五韵四季身心律动”、“唤醒心中的舞者”等经典工作坊。

身心灵能量整合疗法包括催眠、NLP、完形治疗、家族排列、花精自然疗法、天使疗法、西藏颂钵、

<<爱是一切的答案>>

绘画、舞蹈治疗、敦煌能量回春功法、肢体开发、双脑同步音乐治疗、塔罗静心、能量疗愈、生命数字等。

<<爱是一切的答案>>

内容概要

作者提出十项生活的秘密，让人了解如何不再破坏自己的快乐，建立内在的自信、清明与平静的状态，并据以创造真实的自由。

也许你渴望在忙碌无比的生活中，得到更多的平静。

也许你要追求向来缺乏的自信与自重，实现心中的梦想。

也许你希望自己的情绪更稳定，得到更深的灵性发展。

无论动机为何，这些秘密都能引导你，将生活的每一刻，化为无限的快乐、满足与爱。

每天，你如何面对生活里的各种波折与隐忧？

且让本书的十个生活秘密陪伴你找回内心的平安与自由未来，不管遭遇什么，一切的答案都是爱。

<<爱是一切的答案>>

作者简介

芭芭拉·安吉丽思 (Barbara De Angelis)

安吉丽思博士是当代个人成长与灵性成长领域最具影响力的导师之一，美国知名的人际关系专家，也是著名的畅销书作家，所著的《活在当下》《爱是一切的答案》《男人都该知道女人的秘密》《女人都该知道男人的秘密》等书，分别在《纽约时报》畅销书排行榜上高居榜首。

25年以来，她完成了14本书，被译成20余种文字出版，分别在《纽约时报》畅销书排行榜上名列前茅。

她曾为美国哥伦比亚广播电视网 (CBS-TV) 主持节目，也曾担任美国有线电视新闻网 (CNN) 《新闻之夜 (Newsnight)》节目的人际关系专家，拥有极佳的收视率，且安吉丽思经常受邀为著名脱口秀节目的特别来宾，目前，她定居在美国洛杉矶。

译者：汪芸。

中国台湾大学社会系学士，美国密苏里州立大学社会所硕士。

曾任空中大学讲师、《中国时报》资料中心编译、天下远见出版公司副主编，现任《中时晚报》国际新闻组编译。

著有《世上第一条眼镜蛇》。

译有《郁林湖失踪纪事》《飞行男孩》《旅行，聆听心的呼唤》《有一天，我的心就这么打开了》《让爱自由》《与幸福有约》《与青春有约》《铁器时代》《让心自由》等书。

<<爱是一切的答案>>

书籍目录

序 爱是活出来的 前言 归“心”之旅秘密一 快乐的一切要素，都在你心里秘密二 生活的目的是成长，成为你能力所及的最好模样秘密三 改变是无法避免的。
所以，别再抗拒，顺服于生活之流吧秘密四 一切障碍都是隐藏的功课——敬重它们，向它们学习秘密五 你的心创造出对现实的体会。
所以，让心灵成为你的朋友秘密六 恐惧会偷走你的生命力。
所以，让你的勇气大过恐惧秘密七 先爱自己，才能付出真爱，并接受别人的爱秘密八 所有的感情都是镜子，所有的人都是老师秘密九 真正的自由源于面对生活的态度，而非生活加之于你的一切秘密十 无论问题为何，答案都是“爱”

<<爱是一切的答案>>

章节摘录

节选 秘密一让我告诉你一个故事。

这个故事是古印度流传下来的。

它谈的是追寻快乐。

创世之初，上帝创造宇宙，还有宇宙里的所有人类，好让每一个人注意到他或她与上帝乃是一体，以及他们心中伟大的爱。

这些都是生活的秘密。

既然上帝广爱众生，那么为何不把他想得到的最佳礼物都送给他们呢？

然后，上帝坐在椅子上，看着生活运行，人们演出所有的戏剧。

但是他看着人们，不久就发现，有一件事大大地出了问题。

一个人只要碰到挑战，或是遭遇逆境，这人就会对自己说：“太可怕了。

我为什么要经历这件事？

我是跟上帝在一起的，所以我要丢下人类的形式，重新跟他融合为一。

”人们真的这么做了。

一个接着一个，每一个人都记起真实的自我，不愿意再玩生活的游戏。

上帝对这种两难的处境感到困扰。

这些人的生活目的是学习与成长，而不是在碰到困难时得到保释。

所以，他请来所有的圣灵，召开紧急会议。

“经过详细的考虑之后，”上帝开始说，“我已经作了决定，我们要隐藏生活的秘密，不让人类知道快乐的秘密。

如果他们想起来，就会对人世的生活失去兴趣。

”“可是我们要把它藏在哪儿呢？

”一个圣灵问道。

“让我们把它藏在地球最高的山顶。

”一个圣灵建议。

“不，这个办法不行。

”上帝一面回答，一面摇头，“人类的资源很多。

他们会想办法爬上去，找到它。

”“藏在海底怎么样？

他们永远也不会到那里去。

”另一位建议说。

“哦，他们会去的。

”上帝插嘴道，“他们会发明潜水艇。

藏在海底是没有用的。

”“我想到了！

”一个圣灵说，“我们把快乐的秘密藏在外太空。

人类是不可能到那里去的。

”“但是他们会发明太空船，航行到那里去。

”上帝叹道，“这些建议都不可行。

但是，我们一定可以把快乐的秘密藏在某个地方。

”“我晓得你能藏在哪儿。

”一个柔和的声音答道。

上帝四处看看，见到一位年轻的女性天使。

以前他没有注意过这位天使。

“是的，亲爱的。

”上帝问道，“你认为我们应该把这个秘密藏在哪儿？

<<爱是一切的答案>>

” “把它藏在人类心灵的深处。

他们永远不会找到那里去的。

”上帝微笑了，因为他知道，他已经找到了答案。

于是他把这个秘密放到人类心底。

这种安排一直持续到今天。

我们把世上的时光用来追求快乐。

我们渴望发现生活的秘密，知道如何过着充实、平安的生活。

从我们降生的头一刻，到死去的那一日，我们都在努力追求我们相信能让自己快乐的事物。

“我要有人喂我……我要有人抱我……我要爬过去，看看柜子里有什么……我要那个玩具……我要去游乐园玩……我要深夜才睡，一直看电视……我要参加拉拉队……我要朋友喜欢我……我要那个男生当我的男朋友……我要到购物中心去买那件衣服……我要上好大学……我要减轻十磅……” “我要他向我求婚……我要有一个盛大的婚礼……我要找一户完美的公寓……我要找一份完美的工作……我要怀孕……我要丈夫跟我更亲近一点……我要找到一种职业，能让我有时间陪孩子……我要住更大的房子……我要孩子成绩优秀……” “我要丈夫多跟我亲热……我要孩子上大学……我要女儿嫁个好对象……我要儿子接掌家庭事业……我要参加这次我们讨论已久的欧洲之旅……我要孩子住在附近，好让我们经常去看孙子……” “我要丈夫把自己照顾好……我要在佛罗里达州买一处房子，因为当我们退休后……我要自己永葆健康，参加孙女的毕业典礼……我要我们的投资回收良好，要是丈夫先我而去，我就有足够的钱过日子……我要有足够的体力去散步……我要在去世以前再去看一次海……” 这些都是我们盼望的有趣事情。

拥有这些渴望，或是列出一张清单，写下你相信能让自己快乐的事情，这些想法并没有错。

可是当清单上的事没有实现，你的内心会有什么感觉？

你对生活的期望落空了，你心中会起什么变化？

你我都明白，这些问题的答案是什么：当我们得不到想要的东西，就觉得痛苦。

我们感到失望、愤怒、受伤、焦虑、不安全、困惑，或是遭到背叛，我们绝对是不快乐的。

我们有一张清单，上面记载着我们对生活、对爱的期望。

而且我们决定，自己是否快乐，要看有多少期望得到满足。

我们经历这个沉默而致命的过程，每天要评估自己的快乐程度好几百次。

每天早晨离开家之前，我们可能已经评估过几十次了。

举个例子：闹钟响了，你从睡眠中被叫醒。

新的一天开始了。

到目前为止，这一天的色彩是中立的，既不是美好的一天，也不是糟糕的一天——只是处于空白状态。

你睁开一双眼睛，瞄一瞄窗户，看看天气怎么样。

外头正在下雨。

“要命，”你心想，“堵车一定很严重。”

”这是你今天的第一个念头。

你已经决定，某件事令你不开——天气不符合你的期望，因此它让你失望了。

你从床上爬起来，拖着脚走到厨房，准备喝清晨的第一杯咖啡。

这时，你注意到丈夫昨晚忘记把自动煮咖啡机打开，所以现在没有煮好的咖啡可喝。

你生气地叹了口气。

第二个期望也没有达成。

你听到孩子在房间吵闹，然后，你想他们是在为了谁先用浴室而吵架。

你又叹了口气。

这一次，你更不高兴了，“喂，孩子们，别再吵了——巴士来以前，你们只有半个小时穿衣服和吃早餐。”

所以，动作快一点！

”你期望孩子能平稳安静地准备上学，不要闹成一团。

<<爱是一切的答案>>

于是，你跟第三个期望说再见。

回到你的卧室。

你的丈夫在洗手盆前面刷牙。

“早安，甜心。

”你愉快地说，亲亲他的脸颊。

“早。

”他含混、不专心地回了一句。

你觉得心里痛了一下。

你希望他用更多的感情跟你说早安。

当你怀疑你们的感情是否出了问题，你觉得自己的幸福又缩小了一些。

你淋浴、梳妆。

当你穿上长裤，发现裤子好像又紧了一点。

“哦，不，我又重了几磅。

”你悲叹道。

另一个期望又在现实的冲撞下宣告破灭。

你醒来到现在还不到一小时，就已经得到足够证据，说明自己何以觉得不满足、不快乐。

你对这幅景象一定有自己的想法；你一定有自己的一张清单，记载着没有达成的期望。

这些期望在普通的一天或一星期中逐渐累积，使你陷入不快乐的状态。

你心想：“如果这些事实实现了，我就会快乐；要是没有实现，出了别的状况，我就觉得不快乐。

”我晓得，我也有一张类似的、自己没有察觉的清单；大多数人都是这样。

这种清单的问题在于，它们为我们设下陷阱，让我们必然陷入失望之中。

为什么呢？

因为生活是无法预测的。

无论我们多么努力，去控制外界的人、事件和环境，我们都注定要失败。

别人的行为举止不符合我们的期望；希望环境维持原状，它却遽然改变；事情超出我们的控制，就这么发生了。

就在我写下前言的时候，盘子掉落下来。

或者，就像一张汽车贴纸所写的：“天有不测风云。

”我们都晓得，事实就是如此。

“无论问题为何，答案都是‘爱’。

”我几乎喘不过气来。

这句话在我脑中爆炸般地响起，好像天启带来的狂喜：无论问题为何，答案都是爱。

这句话是什么意思？

它一遍遍地在我脑中出现，我的自觉更深地啜饮它，直到有一刻，我毫不费力地明白了它的含义。

无论问题为何，答案都是爱。

无论我们在忧虑什么，碰到什么挑战，我必须把爱带到它们里面。

解决问题的办法要带着爱心。

答案永远包含着爱。

只要我把爱带进每一个情境，我就能找到出路，就会得到自由。

于是我明白，我不仅得到答复，我还看到了第10个秘密。

所以，这就是我们的第10个，也是最后一个原则。

精选之 秘密十：无论问题为何，答案都是爱。

无论我面对的问题是什么，无论你遭遇的困难是什么，解决的办法都是爱。

解决每一种问题的真正方法，都是来自于爱——更多的爱，而不是更少的爱；更大的热情，而不是更小的热情；更多的接纳，而不是更少的接纳。

无论经历何种困境，我们都要爱自己；无论别人怎么挑战我们，我们都要爱他们；无论我们多想抗拒眼前的困境，我们都要爱它们。

<<爱是一切的答案>>

爱是走向满足的秘密途径。

如果你没有读过本书的其他章节，如果你没有运用其他9种秘密，也能完全接受这一项原则，你将可以改变你的生命。

在每一种情况里寻找爱的做法，会改变你对世界认知。

把爱带入每一次的人际接触，会改变你认识别人的角度，用爱来看待自己，会创造出真实的内在宁静。

。

在飞机上得到这项启示以后，一切都改变了。

我获得一种方法，能帮助我得到启蒙。

从那时起，我每天都运用这个方法。

每次我不确定该怎么做，每次我不知如何面对内心的恐惧与忧虑，每次我对自己太严厉，每次我跟人发生冲突，我就扪心自问：我如何把最多的爱带入这个情境？

我如何看到这件事里包含的爱？

每一次我都能在心中找到答案，指引我回到爱里面。

.....

<<爱是一切的答案>>

媒体关注与评论

<<爱是一切的答案>>

编辑推荐

<<爱是一切的答案>>

名人推荐

芭芭拉通过《爱是一切的答案》，与读者一起回顾了她生命中碰到的一次次挫折、一个个逆境。她以她平凡的生活经历为素材，引导我们带着一种全新的目光来审视生活，更加真实地看待生活。芭芭拉将她在生活中的经验与领悟无私的与我们分享，以她亲身的经历启示我们：爱不是以往我们所谓的狭义领域的存在，它是可以被广泛实践出来的，这份实践将启发你从另外一种博爱的角度重新对你的人生进行定义，进而改变你的人生！

——华语世界首席身心灵畅销书作家 张德芬

<<爱是一切的答案>>

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>