

<<人生那么长，停一下又何妨>>

图书基本信息

书名：<<人生那么长，停一下又何妨>>

13位ISBN编号：9787508635699

10位ISBN编号：7508635698

出版时间：2013-1

出版时间：中信出版社

作者：[韩]慧敏

页数：224

译者：冷蔚

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>

<<人生那么长，停一下又何妨>>

前言

停一停 拿出时间 爱自己 最近迷上了使用Twitter（推特网），因为在美国总是说英语，于是开始疯狂怀念母语。

下课后待在空空的研究室里，会像得了思乡病一样，想念我的母语。

每当这时，我就用Twitter记录自己日常生活中的感悟，用母语与人交流，觉得非常幸福而满足。

没想到，这些简单的文字，不仅让自己感到安慰，那些看我日志的人也纷纷留言说从我这里获得了疗愈，他们开始试着理解那些不能原谅的人，决心从现在起爱惜不争气的自己，筋疲力尽地下班后，又突然精神百倍……大家都说因我的只言片语产生共鸣，充满前所未有的感动。

那时才突然发觉，我的一句话，可能给某些人带来勇气和慰藉。

于是我决心写下能够安抚内心的、纯净温暖的文字，希望尽自己所能使读到的人认识自己的价值，学会自爱，并敞开心怀爱他人。

在与许多人沟通、交流后我才知道，贫富分化使年轻人要面临高昂的学费、失业、不稳定的合同制就业等社会问题；人们的内心极度痛苦和孤独，离婚率、自杀率居高不下；还有，人们总是过分在意他人的眼光与看法，生怕自己落伍；大多数人无时无刻不处于紧张焦虑当中，生活得压抑而痛苦。

也许我的修行还不够，也许我还远远称不上完全悟道，但我仍想以自己的微薄之力去帮助别人，影响别人。

我开始通过法会，还有Twitter、Facebook、博客等网络媒介对他们说，让我们先停一停。

暂时停止对过去的反思自责，对未来的担忧想象，拿出时间来静静呼吸。

我想告诉人们，总是急不可耐地前进会错过真正重要的东西，放慢脚步，才能看到内心。

让我们一起默默地屏息期待。

我想告诉人们一个简单的真理，幸福并不需要竭尽全力去争取，它会在你内心平和安静的时候悄然而至。

若领悟到其中真谛，便能够更清醒地认识自己，于是，也就自然知道“我往何处去”，再也不会彷徨不安和迷茫。

这本书记录了我迫切的心情，“哪怕仅仅多一个人了解……”这种心情驱使我说了很多心里话，但愿对那些为使世界更美好而静默修行的人来说，不会成为噪音。

衷心感谢从我的文字中得到些许安慰的人们，是他们让我了解到，每天只睡四小时的创业者的煎熬，因学习压力过大甚至想要自杀的学生的痛苦，面临毕业和失业的青年的苦闷，确切地说，他们是我的老师，让我看到生活的全部真相。

谨以此书献给我的老师们。

真心希望这本书能够，给那些感觉终日被生存压力驱赶的人，那些追求轻松生活却不得的人，那些因自己不如意去怨恨别人的人，那些期盼着真爱的人，带来哪怕只有一点点的，帮助。

真心祝你们幸福。

慧敏 双手合十

<<人生那么长，停一下又何妨>>

内容概要

《人生那么长，停一下又何妨》内容简介：

被誉为“灵魂的导师，心灵的道友”的哈佛大学心理教授慧敏，在异国他乡求学时，疯狂怀念母语，于是开始用推特记录自己日常生活中的感悟，用母语与人交流。

没想到，这些简单的文字，不仅让自己感到安慰，那些无意中看到日志的人，也纷纷留言说获得了疗愈。

他们开始试着理解那些不能原谅的人，决心从现在起爱惜不争气的自己，筋疲力尽地下班后，又突然精神百倍。

通过与网友的交流，他也了解到，每天只睡四小时的创业者的煎熬，因学习压力过大想要自杀的学生的痛苦，面临毕业和失业的青年的苦闷。

原来，

每个人都活得如此艰难。

他希望这本书，能够给那些感觉终日被生存压力驱赶的人，那些追求轻松生活却不得的人，那些因自己的不如意去怨恨别人的人，那些期盼着真爱的人，带来哪怕只有一点点的，帮助。

<<人生那么长，停一下又何妨>>

作者简介

慧敏大师

他从韩国高中毕业以后便前往UC伯克利大学攻读电影，先后在哈佛大学、普林斯顿大学取得博士学位。

现在在美国马萨诸塞州汉普郡大学任教。

他既是僧侣，又在美国的大学任教，拥有独特的人生。

怀着“独自修道有何为，不如与众同福”的想法，他开始使用推特，以自己独特的人生和至理箴言感动了数十万推特用户，日志以惊人的速度被转发，成为屈指可数的“最有影响力的博主”，获得了“世界青年领袖”的荣誉称号，连《华尔街日报》也对其称赞有加，称其为名不虚传的“灵魂的导师、青春的道友”。

《人生那么长，停一下又何妨》收录了他众多安慰人心与激励人生的文字，对于心灵变得软弱的人们来说无疑是一剂补药，对于内心郁结的人们来说便是一粒消化丸。

<<人生那么长，停一下又何妨>>

书籍目录

-序言 停一停 拿出时间 爱自己
- 001 第一章 休息
累了 便歇一歇 再走
此刻，我为何忙碌？
- 027第二章 关系
原谅他，为了我
我们真正 应该努力的
- 057第三章 未来
说给那些 不知选什么职业的人们
为了幸福的 有意义的人生
- 085第四章 人生
人生，不要活得太累
我是做什么的人
- 111第五章 爱
我爱平凡的你
爱，刻骨铭心的体会
- 135第六章 修行
练习着 仅仅观望
走近我的心
- 161第七章 热情
我是正确的 并不重要，更重要的是 幸福地在一起
在冷漠与热情之间
- 183第八章 宗教
献给 因信仰不同 而纠结的你
大道相通
- 207跋 愿你发现 自己的 完好和尊贵

<<人生那么长，停一下又何妨>>

章节摘录

累了 便歇一歇 再走 累了，就歇一歇再出发吧 受伤流泪的时候 期待落空的时候
爱人离去的时候 让我们先歇一歇 见一见真正心疼自己的朋友 聊一聊深藏在心底的话
把那些委屈和遗憾 一点一点全吐出来 运动运动 做做SPA 犒赏一下一直背负重担的身心
再尝尝儿时喜欢的年糕和鱼丸 到平时很少去的剧场 看一场最搞笑的电影 尽情大笑
听听旋律优美的心有戚戚的音乐 反复地单曲循环 若兴犹未尽 还可以请几天假去旅行
乘京春线开往春川 或去海南地垠村的美黄寺 去那些一直想去的地方 一个人旅行
最后 让我们祈祷 不管信不信神 像孩子一样 祈求神 饶恕我们的过失 保佑我们
懂得宽容 唯其如此 我们才能好好生活下去 难过的你 也是另一个我 因此让我今天也为你祷告
一如既往

<<人生那么长，停一下又何妨>>

媒体关注与评论

希望曾经带给我力量的这本书，也能带给各位力量。

——《人鱼小姐》、《妻子的诱惑》、《隋唐英雄传》女主角，韩国著名演员张瑞希，在节目录制时送给现场观众100本此书的签名本 慧敏大师的这本书，对我来说是近来最需要的。以前太过于只顾着眼前的目标前进了，现在就想暂时停下来，回顾一下自己以及身边的人和事。这本书让我成为更加强大的人！

——人气组合Super Junior队长 利特 我们一直以来便把“您吃饭了吗？您去哪儿？

”之类的提问作为问候。

你是如何回答这些问题的呢？

真正修行的人是不会回答“吃过了、去学校”的。

因为在他们眼里所有的提问都是在“问道”。

本书收录了慧敏师父对于各种问题的智慧的解答。

强烈推荐。

——韩国畅销书作家 李外秀 生命中的美，停下来，才能看到，才能发现无休止的繁忙中的失却。

读着慧敏师父的书能让人感受到休憩。

内心的宁静达到太初的静寂，便会使其他一切躁动安顿下来。

他的文字便从这种宁静中缓缓流出，引领我们去面对人世。

某个时刻，我们也会与他一起停下来，在世间的苦痛面前高歌。

——牧师 赵正敏 今天差点要记恨某人，如果没有慧敏师傅的话。

差点要诅咒别人，但因为有了慧敏父的话忍住了。

虽然今天很难过，也不幸福，但是因为读了慧敏师父的话，没有给他人带来麻烦，自己控制住了情绪。

谢谢您，师父。

——韩国最热门Naver上的博客留言

<<人生那么长，停一下又何妨>>

编辑推荐

停下来，才能看见。

一本让你重新相信世界的美好的书。

蝉联韩国畅销书总榜冠军48周，疯狂加印200万册 韩国人气女星张瑞希、当红组合super junior 逢人必荐 送给被各种生存状态挤压，倦了，累了，身不由己又无可奈何的人 累了，就歇一歇 再出发吧 受伤流泪的时候 期待落空的时候 爱人离去的时候 让我们先歇一歇 《人生那么长，停一下又何妨》荣登韩国2012年网民票选图书冠军，被赞誉为“最受用，最想推荐给他人”的一本书。

<<人生那么长，停一下又何妨>>

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>