

<<让未来的你.喜欢现在的自己>>

图书基本信息

书名：<<让未来的你.喜欢现在的自己>>

13位ISBN编号：9787535462435

10位ISBN编号：753546243X

出版时间：2012-12

出版时间：长江文艺出版社

作者：魏蔡卿

页数：224

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>

## <<让未来的你喜欢现在的自己>>

### 前言

人生，是一门学习放下我执的艺术。十年后的你，遇见现在的自己？  
将会有如何奇妙的感悟，又说些什么？

而面对十年后的自己，你是否可以自信面对，无愧无悔？

不要轻言这样的假设多么荒诞不羁，这只是一次自我对话的契机：与自己的灵魂对谈，只关乎幸福。

幸福，哈佛大学最受欢迎的一门选修课。

但其实早在几千年前，这就是哲学家们眼中的热门话题。

为什么一个关于幸福的主题，可以探究千年而不衰？

原因，并非幸福的道路难以追寻，而是我们已经在幸福的路上，却浑然不觉。

一个人终究只有两只手。

当你手中紧握着这一个，就势必会掉那一个——这恐怕是生命当中，除了死亡以外，最公平的一件事。

因此，决定一个人是否感觉幸福的关键，往往不在于他手中握有什么，或握有多少东西，而是他如何看待手中已经握有的一切。

类似的心灵历程，我才刚经历过。

2012年3月，我参加一个以自由书写为主的灵性疗愈课程。

过程中，老师请大家凭着直觉，从桌上挑选一张图形牌，之后再请每个人抽取一张暗牌。

这种利用图形牌来说故事的方式，类似心理学的投射测验。

我选的那张图形牌，是一位气质高雅的绅士，正走在一个感觉像是要通往天堂门的阶梯。

怪的是，虽然门是打开的，里头却是一片黑暗，什么也看不见。

那张图形牌如实对应出我当下的内心状态。

投入灵性成长的人都知道，虽然这是一条可以引领生命提升的道路（对应绅士行走在阶梯），但终究还是充满奥秘和未知（对应门内一片黑暗）。

必须承认，那种未知和形单影只，有时还真是令人难以承受。

既然如此，我又何必坚持，即使孤单掉泪，也要继续爬上阶梯呢？

暗牌，直接点出了答案。

那张暗牌中，有一颗被浩瀚星空包围的水晶球，里头宛如真实的生活场景，有苍翠的树木、娇艳的小花，还有一栋典雅的小屋，一切看起来是那么美好。

但水晶球里的那个人，却像是极度渴望自由一般，双手紧贴着水晶球内面，望着外面的世界，眼神中流露着惊讶与好奇。

突然间，我想起了，当初激励我勇敢踏上灵性之旅的这段话：放弃你所熟知的，你将会知道更多；不怕失去所拥有的生命，你将获得更伟大的生命；离开亲爱的朋友，去领会更大的爱，去寻找一个地方，比家更温暖、比地球更宽大。

美国小说家伍尔夫 当所有信息在内心交会的那一刻，我落下了眼泪。

那个当下，我彻底懂了，原来，想要觉察自己就在幸福的道路上，必须先清楚认知到，双手能握住的东西有限，并发自内心接纳生命中的遗落。

做到这一点之后，才有办法静下心来，怀着知足和谢恩，好好端详那些已经捧在手中的幸福。

美国一位知名心理医生M.斯科特·派克（M. Scott Peck, M.D.），曾经在他一本畅销全美的灵性书籍中写道：“这趟成长旅程最重要的，就是学习放下我执的艺术。

”放下我执，并不等于随波逐流，而是认清在人生旅途中，哪些事情可以扭转，哪些事情改变不了。

可以努力的，就尽其在我；无法改变的，就学习接纳。

唯有找回生命的现实感，避免将能量浪费在无意义的对抗上，才能抓到轻快的存在节奏。

一旦懂得大口呼吸、畅快活着，那么，人生的每一个当下，都是幸福。

书，是灵魂的救赎。

从小，我就是从一本本心灵书籍中，找到成长的勇气，至今未歇。

## <<让未来的你喜欢现在的自己>>

开始写书之后，我也常问自己，要带给读者什么？

几经思索后，答案清晰而明确，那就是我希望到达读者手中的，是一本有温度的书。

温度，来自于爱的传达，也来自于生命的共鸣。

所以或多或少，你一定会在我写的每一本书中，看到我认真过活、忍痛蜕变的轨迹。

揭示这些只是想让你知道，成长路上，你并不孤单。

也因为你们，让我不孤单。

自从第一本个人著作《在最深的绝望里，遇见最美的意外》出版，除了中国台湾读者之外，陆续有来自中国香港、新加坡、马来西亚的读者加入粉丝团。

曾经有位读者感动地告诉我：“一本好书，总会在一个人最需要的时候出现……”我相信，你会遇见这本书，也不是偶然。

或许，生命正想透过这本书传达某些信息，给此刻的你。

我们，都要幸福哦！

## <<让未来的你.喜欢现在的自己>>

### 内容概要

“一本好书，只会在一个人需要的时候出现……” 或许生命正想透过这本书传达某些信息，给此刻的你。

36篇励志小文，分享的是个人对生命的体悟，关于生、死，以及幸福。

每个人都不知道会拿到什么牌，只有开始学会爱惜自己，知道怎么样才能让自己幸福，这样，在很多年以后，我才可以在不同的地方，依旧幸福。

## <<让未来的你.喜欢现在的自己>>

### 作者简介

魏蔡卿，出生于台南佳里，大众传播学系毕业。  
2001年成为记者，曾经任职于远见杂志、东森、民视、三立等新闻媒体，荣获多座新闻奖项。  
从小坚信，人因梦想而伟大。  
热爱写作、阅读和流浪，致力以“单纯、自由、爱”活出生命精彩，让自己的存在成为世界的祝福，现为自由作家。

## <<让未来的你.喜欢现在的自己>>

### 书籍目录

作者序 人生，是一门学习放下我执的艺术PART 1打破执着，失去也能变拥有一个人最大的战场，其实是在内心挪掉礁石，还是水涨五尺？

一碗卤肉饭的幸福四百块钱的一堂课打破执着，失去也能变拥有小心！

别被独木舟压垮人生不是得到，就是学到缩小自己，也是一种放大再老，都要勇敢做梦幸福，你说了算一次做好一件事改写成功的定义PART 2拥有多少不重要，懂得享用才是幸福享受努力的过程接纳生命中的必要之恶当伯乐，创造工作欢乐真诚，打造好人缘幸福不是易拉罐我还有一双手不要让预设立场困住你你，才是自己最好的贵人留白，反而精彩高学历的修理工尊重别人眼中的风景想过好日子，不如先把日子过好PART 3放下执念，才能听到幸福来敲门的声音国王的幸运符苦难烧制的陶器活出大富翁游戏的升级版谁说人生只能照既定路线跑？

路，只要走得够远就行了终结分数虫心态自创快乐方程式被拔光的鸡毛掸子最富有的乞丐天使的幸福指令告诉自己：我很重要！

三十美元又二十五美分的心意

## <<让未来的你喜欢现在的自己>>

### 章节摘录

挪掉礁石，还是水涨五尺？

人类心灵深处，有许多沉睡的力量；唤醒这些人们从未梦想过的力量，巧妙运用，便能彻底改变一生。

澳瑞森·梅伦 工作上面临一连串的挫折，笃信基督教的男子，难过地走进教堂，跪在十字架前，虔诚祷告。

“主啊！

求求你，把我眼前的难关挪开吧！

”男子喃喃地说。

就在这时，原本脑海一片黑的他，突然浮现出一个画面。

他看到在一片汪洋大海中，有一艘大船被困在礁石群当中，进退不得。

这一幕，让男子百思不得其解，心想，这代表什么意思呢？

难道这就是上帝要给他的答案吗？

正当他还在思索时，耳边传来了一个声音。

“你是要我挪去礁石，还是把水涨高五尺呢？

”上帝问。

面对这个突如其来的问题，男子哑口了！

原来刚刚所看到的大船受困画面，正是在比喻他当前的受困处境。

而究竟要请上帝把礁石一一挪开，还是透过把水涨高的方式，让大船顺利脱困，继续向前行驶呢？

男子，陷入长久的思考……若是相同的问题，拿来问你，会怎么回答呢？

在这个故事中，男子如同那艘受困的大船，若是选择挪掉礁石群，就是请上帝改变环境，移除他目前面临的难关；若是选择让水涨高五尺，就代表希望上帝借此提升他的生命高度，以便安然渡过困境。

理智上来说，我们都知道要选择后者，因为那才是个体生命一步步迈向成长的正确路径。

然而，当难关真的降临，我们可就管不了那么多了，总是一心巴望借由求神拜佛，让难关“啾”一下就不见。

但是，可能吗？

而且将时间拉长来看，真的对我们比较好吗？

说说我在某电视台任职时的例子吧！

进入那家公司时，我是担任上海特派记者，必须两个月待台湾，两个月待上海。

在上海出差期间，除了每个月的本薪，每天还有美金。

增广见识的同时，又可以间接加薪，对当时的我来说，的确是一份不错的工作。

但这样的日子过没多久，就因为碰上金融风暴，公司紧缩成本，撤掉上海的采访点。

我和另一位负责上海驻点的同事，双双被调到专题部门，负责新节目的采访工作，内容以文化艺术为主。

我们都很抵触。

一来是觉得不受尊重，高层未征询意见，就将员工调来调去；二来，文化艺术并非电视台的主力路线，没什么未来可言。

没多久，另一位同事就离职了。

当时，也有友台找我再到上海当特派，但因为那时已经决定把研究生念完，为了兼顾学业，我选择按兵不动。

我也曾经感到不解，为什么才刚接受一个新职务，就面临那么大的变动，上帝却不帮我扭转处境呢？

但随着时间的推移，我才体会到，那段长达一年的职务调动，是我生命中最大的祝福之一。

那一年，我不仅顺利完成研究生学业，也因为采访之便，接触到各文化艺术领域的专才。

透过艺术家们的生命分享，看到他们勇于做自己、为梦想而坚持的过程，常常让我感动莫名，仿佛有

## <<让未来的你喜欢现在的自己>>

股内在欲望正逐渐被唤醒。

那是一个很奇妙的质变过程，无形中，将我的生命提升到另一个高度，如同水涨五尺一般。事后我常在想，若不是那段时间的心灵浇灌，让埋没已久的种子发芽，我大概也不会那么快就走上筑梦道路，就更不可能在此时此刻，坐在电脑前，借由写作和你分享生命体悟。

回到一开始的问题。

也许一时半刻，你还是无法回答。

没关系！

因为确实不容易。

但我必须提醒你，若选的是挪去礁石，就算上帝最后真的应允，事过境迁，你，依旧是原来的你。生命的视野和高度没变，日后再碰到类似的礁石群，还是一样会受困其中。

若选的是水涨五尺，那么恭喜你！

因为当你的生命境界愈来愈高，那些困住一般人的礁石群，对你来说，就根本不是阻碍了！

.....



## <<让未来的你.喜欢现在的自己>>

### 编辑推荐

十年后的你，遇见现在的自己？  
将会有如何奇妙的感悟，又说些什么？  
而面对十年后的自己，你是否可以自信面对，无愧无悔？  
不要轻言这样的假设多么荒诞不羁，这只是一次自我对话的契机： 与自己的灵魂对谈，只关乎幸福。

<<让未来的你.喜欢现在的自己>>

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>