

<<心的出路>>

图书基本信息

<<心的出路>>

内容概要

这就是我想要的生命吗？

我们每个人到了生命的某个时刻总会这样问自己。

真正的悲哀不在乎生命短暂，而在于我们总是到最后才看见真正在乎的是什么。

这是一本改变生命的书，两位生死学大师引导我们学习生命的功课，使我们能够在每一刻都过着丰盛的生活，并展现生命存在的伟大性。

作者伊丽莎白·库伯勒·罗斯说道：“每个人内在都有成为甘地或希特勒的潜能。

前者是我们最美好最具同情心的一面，后者是最负面渺小黑暗的一面。

人生的课题就在提升渺小的我，去除负面的我，找到彼此最美好的部分。

这些课题是人生的暴风雨，淬炼出生命的本质。

我们来这世上就是要彼此治疗，我说的不是肉体的层面，而是深层的心灵治疗。

”她进一步解释认清自己的负面特质之必要性：“要认清自己的负面特质并加以去除是很痛苦的。

每个人都有成为甘地或希特勒的潜力。

我想谁都不愿听到自己拥有希特勒的潜质，但这是无可否认的，每个人都有他的黑暗面，或至少是黑暗的潜质——否定这一点是最危险不过的。

承认自己有为恶的能力是绝对必要的，承认之后才能努力将它释放出来。

”换言之，伊莉莎白认为人应该真诚地面对自我，因为“真正的完美包括坦然面对自己的缺点与黑暗面。

”

<<心的出路>>

作者简介

<<心的出路>>

书籍目录

推荐序 用心地活、清明地活作者序 伊莉莎白的话作者序 戴维的话原编著者的话一 真诚的功课我们来这世上都是要来学习生命的课题，但没有人能告诉你你的课题是什么，那要靠你自己去发掘。这些人生课题不尽都是愉快的，但人生的质地却因此丰富起来。但我们为什么要等到生命的尽头，何不从现在开始学习？

二 爱的功课每个人都怀有爱、生命与冒险的梦想，却可悲地用各种理由告诉自己不要去追求。这些理由看似保护我们不受伤害，同时却也是一种禁锢。将生命排斥在远方。人生比你所想的短暂得多，如果你想要骑脚踏车或想要爱谁，此时不做更待何时？

三 关系的功课人际关系是学习人生功课最大的机会，从中发现自己的本质、内心的恐惧、力量的来源和真爱的意义。当然，人与人的相处也可能充满挫折、困难甚至痛苦，但我们仍能在其中学习成长、爱人与被爱。

四 失去的功课我们终将失去一切，但真正重要的东西却永不会失去。房子、车子、工作、金钱、青春，甚至是所爱的人都只是暂借的。任何东西都不能永远保有，至亲至爱也是一样。然而，这并不可悲，反而应为短暂的人生中能拥有如许美好的事物而心怀感谢。

五 力量的功课一个人真正的力量并不是来自地位、存款数字或傲人的事业，而是内在真我的表现，是个人力量、诚信与气度的外显。每个人内在都拥有惊人的力量，只是自己不自觉罢了。你没有能力让别人快乐，却一定有能力让自己快乐。

六 愧疚的功课愧疚感的基本心理是一种自我批判，认定自己做错了事。从小我们便学习出卖自己来赢得别人的爱。我们被教导要做好孩子，迎合别人的希望，我们被灌输相互倚赖的观念，总认为别人比自己可靠，久而久之就变得不知道如何追求自己的快乐。

七 时间的功课我们都受到时间的主宰，活在时间里，也在时间里死亡。时间会改变一切。改变总是与人相伴，但人们却未必视之为朋友。人们之所以害怕改变是因为有些改变无法控制，如果你抗拒改变，你一辈子都会处于抗拒的状态。你必须努力学习拥抱改变，或至少试着接受改变。

八 恐惧的功课恐惧通常都是源于过去发生过的事，以致对未来可能发生的事心怀忧惧。要活在当下惟有活在爱里，这也是人生最大的目标，朝这个目标前进的第一步就是学习爱自己。勤于灌溉心灵的爱，你就能开始洗去恐惧。

九 愤怒的功课愤怒原是自然的情绪表现，但我们似乎很难找到理想的学习模范。人们通常不去探讨如何处理愤怒，而是去质疑它的合理性，用其他情绪代替，总而言之就是不去感受愤怒。我们必须学会用健康的方式表达愤怒，以免控制不成反被愤怒主宰。

十 游戏的功课人活在世上就应该享受生命，尽情玩耍。玩乐不只是孩子的消遣，更是每个人生命力的源泉。玩乐让人内心常保年轻，工作维持活力，爱情永不枯萎。玩乐让青春不谢，玩乐才能活出完整丰富的生命。

十一 耐心的功课太多人已不知道如何过顺其自然的生活，总想改变一切。我们以为求快和求好是不同的，其实都是源于同样的心态——认为顺其自然是不对的。但请想想看，你曾经因为不耐烦而得到什么收获吗？

十二 屈服的功课不管在何种情况，屈服都能为你的心灵带来奇妙的和谐与宁静。然而多数人都认为屈服代表放弃与投降，也就是弱者的象征。其实屈服既非懦弱也不会带来痛苦，反而蕴藏着安慰与力量，因为你知道一切安好，所有事情都有它

<<心的出路>>

的道理。

十三 宽恕的功课每个人都受过伤害——不一定做错了什么，却仍不免受伤害。

扪心自问，我们大概也都伤害过别人。

最大的问题不是伤害本身，而是我们不能或不愿忘记，这才是无法愈合的伤害。

人生的旅程中不断累积伤害，没有人教我们如何释怀，这也是为什么学习宽恕是如此重要的课题。

十四 快乐的功课快乐其实是一种自然的状态，只是人们往往钻牛角尖一味想着事情应该如何如何，而忘了什么是快乐。

后天的教养让我们在不快乐时比较自在。

我们奇怪地变得不习惯快乐：有时候不只是觉得不自然，甚至怀疑自己何德何能。

十五 最后一课每个人都应该记住自己的好，也提醒别人记住他的独特与宝贵。

生命如一所学校，每一个人都有他自己的试验与挑战。

当我们学会所有该学的，把该教的都教给别人，就是回家的时候了。

<<心的出路>>

编辑推荐

amazon书店阅读评介五星级，台湾繁体字版加印15刷以上！

“我们老得太快，却明白得太迟。

”——瑞典谚语 世界上只有一种人，就是需要关心的人。

一本可以陪伴你一生的书！

“我们老得太快，却明白得太迟。

”——瑞典谚语 amazon书店阅读评介五星级，台湾繁体字版加印15刷以上！

世界上只有一种人，就是需要关心的人。

一本可以陪伴你一生的书！

我拥有幸福平顺的一生，但我可真正地用心活过？本书中的十五堂课，包围着这个问题。

两位生死学大师，长年与临终病人相处，企图从濒死经验，解读出人生的意义。

因为在生命的悬崖边缘，我们才能把人生看得清楚，在失落的时候，生命与爱才显现出它的光华盈满。

在漫长的人生旅程中我们会学到很多事情，但最重要的是认识自己，了解自己是谁，最重要的又是什么。

我们从人生的高低起伏中学习到什么是爱与情感，找到勇气摆开愤怒、眼泪与恐惧。

生命的奥秘我们无法尽皆了解，但我相信上帝已给了我们拥有美好人生的所有必要条件。

我说的不是完美的人生或童话故事，而是让你的心充盈丰富的真实人生。

<<心的出路>>

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>