

# 《镜子的法则》

## 图书基本信息

书名：《镜子的法则》

13位ISBN编号：9787508616056

10位ISBN编号：7508616057

出版时间：2009.8

出版社：中信出版社

作者：野口嘉则

页数：78

译者：陶旭瑾

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《镜子的法则》

## 前言

这本可爱的小书很令人喜欢，而且它讲的哲理非常深远。从事灵性成长一段时间以后，几乎每个人都知道，与父母的关系对我们的人生影响非常大。《镜子的法则》阐述的基本原理，和我的著作《遇见未知的自己》里面的一句名言相呼应：“外面没有别人！”我们眼见的外在世界，是我们内在世界的一个投射和反映，所以，想要改变外在就要改变自己的内心。本书中，女主角荣子与她儿子之间的关系竟然可以追溯到她与父亲之间的恩怨情结。当她能够原谅父亲的时候，竟然也改善了与孩子的关系。我自己就曾经历过无数次这样的例

# 《镜子的法则》

## 内容概要

是一部充满爱与感动，也将带给你无比勇气与启发的心灵佳作。人生就像是一面镜子，当心中常怀怨恨，生活就会充斥抱怨与愤恨；相反的，当心中常怀感恩，每一天都可能出现奇迹般的幸运。只要明白这个法则，就能进一步获得掌握幸福人生的方法。

# 《镜子的法则》

## 书籍目录

序 张德芬故事 镜子的法则解说 实现的你的幸福人生人生是反映内心世界的一面镜子宽恕，能让你的心获得平静接纳自我，放下执念宽恕的八个步骤实现你的幸福人生附：实践宽恕的八个步骤译后记  
说出原谅和对不起的勇气

# 《镜子的法则》

## 章节摘录

故事 镜子的法则 今年41岁的主妇秋山荣子曾经遇到过一件烦心事，这件事就是小学5年级的儿子优太在学校受人欺负。虽说是受人欺负，但是好像还没有到挨打的程度。只是被一块儿玩的朋友们排斥在外，一旦发生什么，总是被别人当成做坏事的那一个。虽然优太嘴硬：“我哪里被欺负啦！”但是优太郁郁寡欢的身影让荣子揪心。 优太喜欢打棒球，可朋友们不爱和他一起玩儿，所以放学回家之后，他一个人跑到公园，对着墙壁练习接球和传球。大约两年前，优太还和朋友们一起打过棒球。有一天，荣子上街买东西，回来的时候恰好从小学旁边路过，看

# 《镜子的法则》

## 媒体关注与评论

现实人生，是映照我们内心世界的一面镜子，存内心世界里的因，造成了现实世界里的果。当我们照镜子时，如果发现头发乱了会怎么办？当然是伸手去抚弄自己的头发，而不是去整理镜子里你的头发。同样的，要解；夫人生中遇到的问题，一味在外界找原因是徒劳的，解决问题的根源在你的内心。过去的记忆和创伤，通过意识潜移默化地影响着我们的现实人生。认真体察自己的内心，聆听它，接受它，慢慢学会放下和宽恕，种种现实的问题就会迎刃而解。这就是“镜子的法则”。——李静著名节目主持人、制作人 人生就像一面镜子。现实的境遇，源于我

# 《镜子的法则》

## 编辑推荐

李静、潘石屹、唐俊、张德芬、黑幼龙、马英九温情推荐 畅销日本100万册以上的心灵读本  
让无数人感动落泪的心灵佳作 让你的人生从此改变的一本书 一定要和亲人、爱人、友人、  
恩人、敌人共享的一本书 现实人生，是映照我们内心世界的一面镜子，存内心世界里的因，造成了现实世界里的果。当我们照镜子时，如果发现头发乱了会怎么办？当然是伸手去抚弄自己的头发，而不是去整理镜子里你的头发。同样的，要解；夫人生中遇到的问题，一味在外界找原因是徒劳的，解决问题的根源在你的内心。过去的记忆和创伤，通过意识潜移

# 《镜子的法则》

## 精彩短评

- 1、感恩和宽恕 认真读起来会让人落泪的心灵鸡汤 可以作为礼物四处分发 福报福报
- 2、主要内容，目前生活中遇到的难事，源于自己的内心。要探索自己的灵魂。
- 3、让我们每一个人真正的发现自我，审视自己。我们看到的，抱怨的周遭可能是我们自己的内心折影！
- 4、很久没有看书了。没有一整段时间好好静下来完成一本书。这本书很简短，差不多一小时就看完了。里面的内容却实用而生动。我们每个人都该给自己一个机会，宽恕自己，原谅过去。我也一样。
- 5、心理学小品。
- 6、很好的案例..

同时也提供了一个很好的方法

一个'实现幸福人生的魔法'

- 1.列出所有不能宽恕的人
  - 2.吐尽心结
  - 3.寻找行为的动机
  - 4.尽可能写下对对方的感谢
  - 5.使用语言的力量
  - 6.写下想要道歉的事
  - 7.写下所得所悟
  - 8.宣布'我已经宽恕'
- 这算一种仪式吧..

- 7、一年前读过，确实可以改变自己的心境。现在需要读，却没有勇气。
- 8、突如其来的雨把我困在了图书馆 原本想看看宗教方面的书 来到心理书籍区 在幸福的方法旁边发现了这本 镜子的法则 只有一个小故事 反映了很多人心中的不敢与渴望 确实被荣子父亲的眼泪感动了一下 其实我们能做的 还有很多很多
- 9、每个人都要看..会给你最根本的触动..
- 10、看起来挺好使的，我试试的试试的。喜欢那句：“人生中所遇到的问题，是为了让人们注意到某件重要的事情。不管遇到任何问题，我们都拥有解决它的能力，而通过解决这些问题，我们得以学习某些重要的事情。”早该留意到介绍里的那句：十人当中有九个都会落泪
- 11、看似简单的道理，却让我找到了困扰自己许久的心结，宽恕他人，宽恕自己，相信幸福就在不远处~
- 12、“我们眼见的外在世界，是我们内在世界的一个投射和反映，所以，想要改变外在，就得要改变自己的内心。”
- 13、很值得一读的好书。篇幅不是很大，一个小时应该就能够读完的，但是，真的会令你受益匪浅。
- 14、好书
- 15、那么...被我忽略的重要事情是什么呢？这几天我一直在思考这问题，并且不确定答案
- 16、读时鼻子酸酸的,很感动.读后,在推磨之中,我读宽恕谁,我能宽恕吗



## 《镜子的法则》

- 17、太简单了吧【06年日本畅销第9位】
- 18、正在看，老实说，看得有点打瞌睡了。。。
- 19、一个很简单故事，没有太深的心理知识，感觉只是凭借新鲜的概念和漂亮的装帧来pian钱啊。适合于对心理毫无所知的童鞋
- 20、好薄的一本书。。。
- 21、只有一万字的样子。。。
- 22、在小故事里启迪人的书，让我想到张德芬了。读读尚可。
- 23、一般。
- 24、世界就是一面镜子
- 25、一定要买的书
- 26、15分钟就看完了，但是被感动了。无法宽恕的人呐。。。
- 27、很小的一个故事 却有大大的感悟
- 28、人活在自己本性的投射里
- 29、短小精悍。如果你愿改变自己，你自己就是最大的推动力！
- 30、所谓商业，就是一页就能讲完的事能出一本书。因为很薄就翻看了一下，太假了无法打动人。
- 31、100912因为很短，就忍不住在图书馆看掉了。怎么说呢这个道理或许是对的，宽恕就是让自己轻松和有些宗教也是很相似的
- 32、很短的小故事，“人生中所遇到的问题，是为了让我们注意到某件重要的事情”，学会宽恕..
- 33、简单的真理
- 34、我以前也是被“父母-祸害”的观念囚禁住了，一定要讨个说法
- 35、不喜欢这种一句话能说明白的道理，就注水成一本书的做法，而中信出版社貌似乐此不疲。但书中的故事，确实令人动容。
- 36、越简单越让人感情崩溃
- 37、看过了，流泪了，感悟了。。。
- 38、小小书一本
- 39、感动
- 40、拿到书的时候，着实惊讶于书的薄...还想说这么薄的书能写出什么内容...但果然是催人泪下的故事~我很庆幸我不需要那八步，因为第一步我就想不出谁的名字来。希望我一辈子都不要再需要此书。
- 41、确实是一个很感人的小故事。人生中所遇到的问题，是为了让我们注意到某些重要的事情。很多时候的矛盾都是这样的：你以为我刀枪不入，我以为你百毒不侵。其实双方都放不下面子去接受而已。要学会宽恕
- 42、很短的一个故事
- 43、几乎每个人童年都会受到一些有意或无意的伤害，长大后这些伤害总是会是不是冒出来破坏我们的生活和关系。唯有宽恕吧，你的人生才能精彩开展！
- 44、人生最大的美德是饶恕

## 《镜子的法则》

### 精彩书评

- 1、在荣子的身上看到了自己的影子。同样是无法原谅父亲，好在去年一次机缘巧合，已经打开了心门，我开始尝试改变，去理解接受父亲，客观的看待他和母亲之间的关系。但不知道原来这些诸多的情绪会影响我的生活，我的未来，甚至会影响到我以后的家庭。所以很感谢我提前读到了这本书，虽然很薄，很简短，但是让我想到了很多
- 2、难得写书评，今天在图书馆的角落里发现这本书，不经意间拿起来看，还来以为又是讲讲故事，说说大道理的那种书，但是，看了之后才发现不是，越看越有触动，我是个男生，虽然有些难为情，但是，还是要承认我哭了，推荐大家去看下，书很短，不到一个小时就看完了，尤其是内心有心结的人，强烈推荐，，，，
- 3、看完这本小书，鼻子有点发酸。想到自己的父亲。他是那种传统的中国式严父，小时候，他很少夸奖我。即使做出再让人骄傲的事情，得到再优秀的成绩，也很难得到从他嘴里吐出的赞许。父亲的严格让我成了一个追求完美的人。学生时代，我一直痛苦地生活在自己给自己加压的心态中，仿佛稍微放松一下自己，就是非常罪恶的事情。一直以来，我都缺乏自我认同，不知道自己想要什么，只是一味要求自己努力学习，努力工作，努力生活。看了这本书，我才明白，原来一切的根源都在父亲。我一直在寻求他的认同，以他的标准来看待自己的人生。但是，我错了。这是我的人生啊。要找到真正的自我，才能走出人生的困境，找到真正的幸福。我没有勇气向父亲吐露心声。我似乎无法原谅他，却又那么爱他，想要向他诉说，却又害怕他拒绝的眼神。合上书，我似乎放下了这一切。因为我的心里，有了一面镜子，照出了真正的自己。
- 4、这样的小书，从封面看就给人清新的感觉。小故事，大道理。HOHO...忽然想起了那些年，语文老师总是要求我们“小题大做”写出深意和新意。如今导师还是要求我们以小见大。个中妙处竟然在这般年岁的时候才稍有体会。不过，我的文字之旅，或者可以从尝试写这样的小故事开始。最近关注的焦点，以及日常的生活变得不仅是充实，而且更富有节奏感和意义了。自律性在不知知觉中增长，或者不是因为严于律己，只是将生活填满了自己的梦想，享受追逐梦想的乐趣，回过神来竟然发现。“噢，每天的每段时光都不再是虚度。”当年华老去，当死亡降临，都不再遗憾。因为我已经在路上。且行且歌。
- 5、前些天在图书馆借了一本《镜子的法则》，原本以为只是一本小小的心理读物，没想到临睡前翻看之后的结果是泣不成声，彻夜难眠。手机关了又开，开了有关，听歌、深呼吸、做拉伸。。。用尽一切对平常的我很奏效的睡眠大法此时却都失效了。一个人坐在床上，望着宿舍外微弱的灯光，想起了身边那些爱我的人们为我做的一切，心里难受到有点窒息。书中的父亲与我父亲是多么相像，他也是一个不善表达的人，在家他从来都是有点沉默，自己在外辛苦工作，回家却从不抱怨，只是他不懂夫妻的相处之道，与母亲的关系日益僵持着。作为他们的孩子，从小我却不懂得怎样去协调他们的关系，只是每次都站在母亲的一边，对父亲日渐疏离。从小我都有种自豪感。一直以为，我爸是世界上最厉害的人，我比邻居家的孩子都幸福，因为我爸赚的钱比他们的爸爸赚的钱多，一直以为，我爸的工作很轻松，每个人的都得看他的脸色做事，一直以为，我爸无所不能。所以，当他和母亲争吵时，我都站在了母亲旁边，用很犀利的话语刺穿他伪装坚强的心。只是，他从来都没在我面前流过泪，也从来没表现过他的脆弱，所以我从来不知道，他也是个普普通通的人。直到高中，一次偶然的的机会接触了他所谓的合作者，了解了一下父亲的工作内容后，我才恍然大悟。梦中的幸福生活原来是父亲一手给我编织出来的。每个人讲话都很犀利，就像一场辩论赛，你不参与你就输了，参与了也可能被人家刺伤。父亲就是要与这些人打交道，可想而知，他得有多大的承受力。父亲是个很大男子主义的人，他说一你不能说二，而且，他从来不哭，他也不喜欢别人在他面前哭。但是，他又是个很朴实的人，从不舍得买太贵的衣服，吃的也很节省。在生意场上打拼，这无疑是个劣势。可别人一旦有难，他一定是那个出钱出力的人。渐渐地，我理解了父亲，他在工作中一定有很多难处，可是作为一个丈夫一个父亲，他只能选择坚强，因为他要撑起整个家。可有时候看到家里的不和谐我又无法控制自己，只能与他抗衡。我多想控制住我的脾气，跟他好好聊聊，可每一次都失败了。现在在外读书，一年也就见上两面，而每次回家都会发现父亲的白发又多了，鼻子一酸时，我便假装去上厕所了。父亲很晚睡，当操劳一天后深夜里开着灯看着书，通过灯光看到他的胡须是斑斑白头，原来，爸爸也有老的时候。我要抱怨父亲很多很多事，可是现在，我更想感谢他很多很多事。我要努力去理解他而不是抱怨他，我要用我的感谢去让父亲也感受到家的温暖，让他在每天的忙碌之后能觉得所有的付出都是值

## 《镜子的法则》

得的。高中时候，一位语文老师意味深长地说了一通话，话的内容大概如此：你们啊，要珍惜与父母的时光，你们想想，以后上大学了，一年也就只能与父母见两次面，工作后除非你在家工作，不然以后忙着工作回家的机会就更少了，工作后没过几年又打算结婚生子了，有了自己的家庭，你又有多少时间多少心思放在父母身上呢？那时候对老师的话懵懵懂懂，直至现在，终于能深刻体会其中意味，是啊，能陪他们的日子不多了。。第一次写这么长的书评，肆无忌惮地发了那么多牢骚，只因此书与我有太多共鸣，译者说作者是在用心写这本书，我确实是感受到了。“女儿啊，吃了没？”“天气冷吗？多穿件衣服，别感冒了”“我把钱打过去了，别不舍得花，想吃什么就买去吃，别不舍得那几块钱”你是不是也很熟悉这些话语，这是我爸和我打电话的必说话语，虽然很唠叨，但是心里总是暖暖的。爸爸，女儿长大了，会照顾好自己的。

6、只看了一次，但却受益匪浅。我有一个脾气不好的伴侣，翻脸比翻书还要快，情绪变化的有点让人难以接受，但他的说辞却是：你的情绪能稳定一点么？刚才还好好的~忽然就变脸了~~一开始我总会恼羞成怒的跟他辩驳。后来仔细想想，我淡淡的跟他说了一句：我就是你的镜子。于是他的脾气变好了。书里的那些道理，浅显易懂，意味深长，值得一看~

7、半个小时就读完的一本小书，却给了我深深地震撼，心灵又一次受到了撞击，人心需要时时用镜子去反观自照，才能不至于迷途。故事女主人对父亲的道歉和感恩，让尘封二十年的父女恩怨释然，电话那端父亲的哽咽让我也泪眼涟涟。说实话我也有过叛逆和对父母某些方面的不屑，总觉得自己的父母一辈子面朝黄土背朝天，没有什么见识。父亲的老好人形象让我觉得他有时候失去了尊严，舍不得吃穿节俭的有些过分让我觉得很没有面子，做事谨慎小心没有魄力，时常唉声叹气让我觉得无比压抑...其实现在想想，在家庭贫困的情况下，父亲要养家糊口，还要供养我们兄妹三人上学，那是多么的不易。如果换做我，或许远没有父亲那么大的成就；总觉得母亲有些农村妇女爱占小便宜，喜欢讨价还价等“恶习”吗，现在想想，母亲的爱是那么的伟大，基本上所有的事情都是为我们考虑，没有一点私心。我也在考虑，或许在某个特殊的时期，我需要给父亲和母亲这样一个电话，吐露出我内心的看法，让他们原谅和宽恕我的无知。【精彩笔记】一、宽恕8步骤：1.列出所有不能宽恕的人2.吐尽心结3.寻找行为的动机4.尽可能写下对对方的感谢5.使用语言的力量“某某，谢谢你”10分钟~30分钟6.写下想要道歉的事7.写下所得所悟8.宣布“我已经宽恕”二、语录1.“人生中所遇到的问题，是为了让人们注意到某件重要的事情。绝对不会产生解决不了的问题。不管遇到任何问题，我们都拥有解决它的能力，而通过解决这些问题，我们得以学习某些重要的事情。2.人类行为的动机，无外乎得到快乐、逃避痛苦。

# 《镜子的法则》

## 章节试读

### 1、《镜子的法则》的笔记-第65页

“人生中所遇到的问题，是为了让人们注意到某件重要的事情。绝对不会产生解决不了的问题。不管遇到任何问题，我们都拥有解决它的能力，而通过解决这些问题，我们得以学习某些重要的事情。

宽恕8步骤：

1.列出所有不能宽恕的人2.吐尽心结3.寻找行为的动机4.尽可能写下对对方的感谢5.使用语言的力量"，某某，谢谢你"10分钟~30分钟6.写下想要道歉的事7.写下所得所悟8.宣布"我已经宽恕"”

### 2、《镜子的法则》的笔记-对方的行为动机

每一个人都会犯错，有时候本意是要快乐，可以结果却招来了痛苦，有时候想要逃避痛苦，结果却使痛苦加剧。这些都是因为人们不成熟、笨拙、脆弱。所以请通过寻找对方的行为动机，理解他们。

不要考虑对方行为的对错，请把注意力集中于对方行为的动机。

### 3、《镜子的法则》的笔记-第1页

人生中所遇到的问题，是为了让我们注意到某件重要的事情。

“我们人生中的现实，是反映我们内心的明镜”，这就是镜子的法则。

如果不改变自己的思维方式，仅仅希望对方或是现状有所改变，那么往往不能如愿。

宽恕，能让你的心获得平静

所谓“宽恕”，就是要松开对过去种种的执念，停止对对方的责备，选择那一瞬间的心灵平静。

首先要宽恕自己，这在心理学被称为“接受自我”。接受伤痛中的自我，宽恕那个不能宽恕他人的自我。只有接受了自己，才能慢慢地学会宽恕他人。

# 《镜子的法则》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)