

《用心去活》

图书基本信息

《用心去活》

内容概要

《用心去活》

作者简介

書籍目錄

- <推薦序一>重拾生命的光彩
- <推薦序二>用心的活，清明的活
- <作者序>伊莉莎白的話
- <作者序>大衛的話
- 原著編者的話
- 1. 真誠的功課
- 2. 愛的功課
- 3. 關係的功課
- 4. 失落的功課
- 5. 力量的功課
- 6. 愧疚的功課
- 7. 時間的功課
- 8. 恐懼的功課
- 9. 憤怒的功課
- 10. 遊戲的功課
- 11. 耐心的功課
- 12. 屈服的功課
- 13. 寬恕的功課
- 14. 快樂的功課
- 15. 最後一課

《用心去活》

精彩短评

- 1、是的 我们会出色完成课题
- 2、其實沒有很好看, 有點教條
- 3、其实很好的书，可是最近心境不适合

1、曾想过，这一生拥有幸福快乐，但真正算活过吗？有人活得精采，活得耀眼；却也有人活得浑噩，活得随便。诚如她在书中序言说：『我们来这世上都有很多课题要学习，在临终的人身上尤其看得更清楚。人在将死之时总能有很多体会，只是往往已来不及实践。我想我没有死是因为我还有最后的课题要学习。这些课题是人生的终极真理，是生命本身的奥秘。我希望再写一本书，不谈死亡，谈生命与活着。』生死学大师伊丽莎白·库伯勒·罗斯在几经死神叩门后，如此的状况下却不轻言死去，更是转化念头，人生还有未学完的课题。发觉应该再写一本书，将人生真理、生命奥秘分享给群众，与我们谈生命；谈 - 活着。和我们分享真诚、爱、两性、时间、恐惧、耐心、屈服、快乐等生命课题。这是两位大师合作下，粹炼出精采的个案故事与生命体验。由两位生死学大师的对谈合声中，引导读者从那些临终者身上学习到无价的生命功课。如同另一作者大卫·凯斯乐在书中提到：『临终之人往往是伟大的生命教师，只有到了生命崖边，我们才看得最清楚。』透过书中15章节，作者完整表露我们生命中恐惧、希望与人际关系的真实面，更重要的是呈现生命存在的伟大，仔细聆听两位大师的精采生命课题。

目录：一、真诚的功课：发现真实的自我，看见别人的真诚。1. 史蒂芬妮发生车祸的故事：寻找人生的意义。2. 「爱」是唯一能拥有而不失去的东西。3. 我们一辈子都在寻找的答案：我是谁？4. 发现真实的自我：生命的意义不在于做了什么，而在于你是什么。5. 如何面对全新的自我？6. 抛开所有身份认同的幻象，我们才能发觉真正的自我与自我的光辉。7. 认真看待你的行为出发点。8. 拨开层层表面之后你看到什么？那就是真正的你。9. 真诚的人总是比亲切但虚伪的人可爱很多。10. 真正的完美。二、爱的功课：爱是快乐的泉源，也是活在每个人心中的力量。1. 爱是生命中唯一真实而持久的经验。2. 无条件的爱（抛开成见、我执）。3. 要打开心房，首先你要学习用不同的角度看事情。4. 人生比你所想的短暂得多，此时不做更待何时？5. 让环绕着你的爱进入心中。6. 试着去爱别人，也让别人来爱你，这就是学习爱自己的方式。7. 爱就是在身旁支持对方。8. 陌生人也可以是强大的安慰力量。9. 努力给别人一点力量，我想这就是爱。10. 能付出关怀就是伟大爱的表现。三、关系的功课：用心看待和人相处的每一刻。1. 用心看待和人相处的每一刻。2. 生命的圆满与完整只能来自你的内在。3. 夫妻日常的相处是要用心经营的。4. 爱他们本然的样子。5. 问题其实都在你的内心。6. 爱不是操控，也不是恨。7. 不要一再期望枯井能生水。8. 附带期望的坦白就是一种操控。9. 每一场关系都是圆满的。四、失去的功课：人生无法重来，没有失去也就没有成长。1. 人生若是一所学校，失去就是最重要的一课。2. 尝过痛苦的人终将变得更坚强更成熟。3. 失去所爱的痛苦终究是人生最难承受的。4. 死别不是最惨的，生离才让人难以忍受。5. 失去将使人与人结合起来，让人更能懂得彼此关怀。6. 我们拥有的一切都是暂借的。7. 只要生命持续流动而未停滞，时间就会治疗一切。8. 失去是成长的标记，证明你有能力浴火重生。9. 走出痛苦的唯一方法就是经历痛苦。10. 生命不只有失去。五、力量的功课：放弃控制，你会发现拥有更大的力量。1. 每个人内在都拥有惊人的力量。2. 贫穷在于人的心里状态。3. 放弃控制，你会发现拥有更大的力量。4. 生命是用来实现自我的。5. 宽阔的气度。6. 简单才是快乐的泉源。7. 懂得感恩的人自然充满力量。8. 知足是气度与力量的表现。9. 力量来自于了解自己。六、愧疚的功课：选择爱或愧疚全在一念之间。1. 愧疚感的形成来自于过去某个时点认定自己做错了事。2. 选择爱或愧疚全在一念间。3. 「宽恕」自己和别人是治疗愧疚的良药。七、时间的功课：时间的价值与体验完全在于人的观点。时间的价值与体验完全在于人的观点。不确定感是最难熬的。抛开既定的观点会让你的心胸变宽阔。专注现在活在当下，充分体验这一刻生命。我们可以在时间之外继续存在。唯有抛开期待，才能活在眼前神圣的时空里。八、恐惧的功课：走出恐惧，你会看到新的生命。1. 抛开批判的心，不再恐惧别人的眼光，不再退缩，你会活的更自在。2. 恐惧无法阻止死亡，却会阻碍生命。3. 勤于灌溉心灵的爱，你就能开始洗去恐惧。4. 勇敢地一层一层拨开恐惧。5. 人的心灵深处只有两种情绪：爱与恐惧。6. 恐惧与过去或未来有关，只有爱存在这一刻。7. 学习用爱与仁慈的力量克服恐惧。8. 走出恐惧，你会看到新生命。九、愤怒的功课：抛开愤怒，就愈能宽恕别人。1. 自然表达愤怒是正常的—容许自己愤怒一分钟，然后便应继续向前走。2. 愤怒表示伤痛没有被处理。3. 以无比的勇气对抗内心的愤怒。4. 替愤怒找出口，你会得到平静的心灵。5. 学习更坦诚地表达愤怒。十、游戏的功课：玩乐是每个人生命力量的泉源。1. 玩乐就是纯粹为了好玩而做好玩的事，而不去压抑想玩的念头。2. 我们常落入重工作轻玩乐的思考陷阱。3. 玩笑比恐惧有趣，比逃避真实。4. 生活得随兴一点，做点愉快的傻事。5. 学习认识玩乐的价值。6. 尽情地做你自己，用你的方式享受生命。十一、耐心的功课：疾病让人深刻体会什么是耐心与谅解。1. 沉静的耐心

《用心去活》

带来内心深处的平静与心灵的治疗。2. 万事万物顺其自然。3. 放手让生命自然开展。十二、屈服的功课：屈服蕴藏着安慰与力量。1. 屈服蕴藏着安慰与力量。2. 以中性的角度看待世事，不用二分法分是非或对错。3. 放弃是逃避，面对才是屈服。4. 顺其自然才能让你重拾力量与平静。5. 屈服于现实人生，坦然面对新生活。十三、宽恕的功课：唯有宽恕才能享有圆满的人生。1. 宽恕是对产生的伤害释怀。2. 学习宽恕的方法。3. 我们最需要宽恕的常常是自己。4. 宽恕就是再次打开你的心门。十四、快乐的功课：追求快乐是人生的基本目标。1. 我开始正视生命，决心活就好好地活，死就好好地死。2. 快乐是一种经验。3. 人生很漫长，时间很短暂。4. 快乐需要学习，你需要学习抛开与遗忘。5. 检视自己的情绪模式。6. 你的每一个抉择应该让你觉得此生无悔。十五、最后一课：用心去品尝触摸生命。1. 记住自己的好。2. 因失去而学会珍惜，因爱而了解自己。 精华语录：推荐序一 深深体会到人生的有限性：所以人生最重要的不是生命的量，而是生命的值，换句话说，生命的深度比生命的长度来得重要。推荐序二 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滑盈满。作者序 人生的课题就在提升渺小的我，去除负面的我，找到彼此美好的部分。学习人生课题必须抛开未完成的事，不是死亡，而是生命，就是扪心自问我真正用心活过吗？将学到的一些课题传承给下一代，让已逝者最宝贵的智能继续活下去。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什么是爱与情感，找到勇气摆脱愤怒、眼泪与恐惧。

2、許多人一生都在追尋生命的意義，期望可以擁有豐盛美滿的人生。可是並非每個人都能夠感受得到生命的微妙和領悟得到生活的智慧。然而在《用心去活 生命的十五堂必修課》(Life Lessons: Two Experts on Death and Dying Teach Us About the Mysteries of Life and Living)一書中，作者告訴我們：「每個人都有足夠的條件營造豐富快樂有意義的人生」。只要我們能夠認清自己的天賦，並明白活著的每一天都是恩典，我們也能夠活得不枉此生。《用心去活》此書的作者帶領我們從生死之間的不同角度，去透視生命與生活的奧秘。書中共分十五個章節中，每一個章節都為我們展開了一個精彩的生命課題。這些課題讓我們學習到只有認識真正的自己，然後忠於自我，才能活出生命的意義。當我們瞭解自己，不再在乎別人的看法，懂得知足與感恩時，內在的力量便自然會發揮出來。而當我們自身圓滿，有能力去付出愛和關懷的時候，才能讓我們與其他人的關係圓滿成功地成就它在我們生命中的存在意義。我們必須要學習打開心房，嘗試無條地去愛和接受愛，感受生命中最美好的恩典，並且用愛去驅走一切不必要的恐懼。此外，我們也要學習寬恕，並拋開纏累自己的愧疚，讓心靈可以享受真正的自由。我們要學習如何順其自然，如何隨遇而安，並且給自己玩樂的機會和讓自己快樂。當我們能夠充分體驗生命中的每一刻時，也就可以看清楚自己和別人，活得更加自在。書中的課題也許看似是一些老生常談，然而每一課的分享與討論其實都充滿了寶貴的人生經歷和智慧，不但能喚醒我們對生命和生活的省思，也讓我們學習和領悟到認識自己以及每一刻都用心去活的重要。此書的兩位作者伊莉莎白·庫伯勒·羅斯(Elisabeth Kübler-Ross)與大衛·凱思樂(David Kessler)，都是國際知名的生死學大師和臨終關懷專家。他們曾幫助過無數人面對和處理死亡。而伊莉莎白在面對自己的死亡時，決定要與大衛聯手寫出這本《用心去活》。他們在書中分享了許多從自己幾十年的演講、研討會、與病人及病人家屬的討論中，所粹練出來的精彩個案、故事以及生命體驗，引導讀者從那些臨終的人身上學到無價的生命功課。我們能夠從臨終的人身上學到無數寶貴的人生智慧，是因為他們確切地明白到生命的可貴，並且願意不顧一切地去珍惜活著的每一刻。因此認識死亡，其實也是生命的另一個開始。人生要學習的課題實在太多，而每個人要學習的課題可能也都各不相同。然而「學的愈多，完成的也就愈多，生命也就愈豐富。」只要能夠用心去活，真正地感受過生命的躍動，那麼即使一天走到生命的盡頭，也可以坦然無懼地說一句：「我真正活過了！」(文章刊載於2002年加拿大溫哥華中僑互助會出版刊物《松鶴天地》「讀書樂」專欄) 原文連結：<http://www.queenesky.com>

《用心去活》

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