

# 《活出生命最好的可能》

## 图书基本信息

书名：《活出生命最好的可能》

13位ISBN编号：9787511262236

出版时间：2014-4-1

作者：彭明辉

页数：192

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)

# 《活出生命最好的可能》

## 内容概要

《活出生命最好的可能》彭明辉先生又一部力作；彭明辉先生的《生命是长期而持续的累积》被《读者》《青年文摘》等多家有影响力的文摘选摘刊登。

作者用朴实无华的文字告诉当下站在人生十字路口的年轻人，自我成长是一件安安静静的事，它不需要别人的肯定，也不需要与别人竞争，更不必在乎别人的否定。停止内心的躁动，从这本书开始。

如何在现实的夹缝里保持自我成长的力量？

如何在混乱的当下找到值得自己坚持的方向？

当下的社会发展，让每一个都市里的年轻人都感受到无尽的压力和迷茫，该如何面对未来？该如何规划人生？又该如何度过人生的转型期？我们有一肚子的问题和困惑，却找不到一个合理的方法排解。

《活出生命最好的可能》，作者正是用他个人丰富的人生经历与阅读感悟，舒缓我们紧张的神经和压抑的心情，引导我们重新认识自己与身边的人和事。谁都会在青春面前受过挫，也都会坚强地走过来看到自己的成长。

台湾最畅销的心灵励志作者，

史上最难就业季，送给727万毕业生最需要的人生指导书，

朴素的价值导向，与国家倡导的核心价值观一致，

读完之后，求职有底气，选择有依据，人生不迷茫！

内容节选：

学会取舍，才会无憾——无憾的人生

有人满腹狐疑地质问我：“人生憾事数都数不完，怎么可能无憾？”的确，我们想要的很多，但是人生有限，得到的远远赶不上失去的，如何能够无憾？以有限的人生追求无尽的渴望，最重要的是要懂得取舍与先后的拿捏。一位哲学教授站在讲台上，悄无声息地拿起一个很大的空玻璃罐，把讲桌上的高尔夫球一颗一颗塞进罐子里，塞满之后，他问学生：“罐子塞满了吗？”学生回答：“是。”

他不作声，继续把讲桌上的细鹅卵石一颗一颗塞进玻璃罐里，并且不时摇晃玻璃罐，直到再也塞不进任何鹅卵石为止。他再一次问学生：“罐子塞满了吗？”学生仍旧回答：“是。”他又悄无声息地把讲桌上的细沙一把一把塞进玻璃罐里，直到再也塞不进任何细沙为止。然后他又问学生：“罐子塞满了吗？”学生信心满满齐声回答：“是。”他把桌上的三瓶啤酒打开来，倒进罐子里。学生哄堂大笑。然后这位教授终于打破沉默：“这个玻璃罐就像你们的人生，而高尔夫球就像是你们人生中最重大的事物。比如，你的健康、一份可以维持温饱的收入、亲情和友情，以及可以满足你的热情、理想与人生意义的事物。只要有了这些东西，即使其他一切都离你而去，你的人生还是满满的。细鹅卵石就像是你们人生中其他次要的东西，比如，美食、华服、汽车、宽敞的住宅，有了它们可以增加人生的舒适，没有也不致天崩地裂。而细沙则是其他可有可无的东西，这辈子用不着的积蓄、超大面积的豪宅、名车与游艇。”

“假如你先把玻璃罐塞满细沙，你将再也装不下任何鹅卵石或高尔夫球。人生也一样，如果你把一生全部耗在追逐可有可无的东西，你将再也没有机会拥有任何更重要的东西。”

“所以，人生最重要的事情并不是铆尽全力去追逐人人所羡慕的东西，而是先弄清楚什么是一生中最重要、最不可或缺的东西。”

# 《活出生命最好的可能》

## 作者简介

彭明辉 英国剑桥大学控制工程博士，现为台湾清华大学动力机械工学系荣誉退休教授。曾获中国画学会“艺术理论金爵奖”与“帝门基金会艺术评论奖”，40岁以前闭门读书；40岁以后开始摸索跟这块土地与同胞互动的方式，是影响台湾年轻人的一代精神导师。最喜欢写的文章是影评、画论、小说导读，以及人生哲学。

曾任台湾清华大学动机所教授、台湾清华大学艺术中心主任、新竹文化协会创会创办人、台湾生命教育学会常务理事等职务。

# 《活出生命最好的可能》

## 书籍目录

### 《活出生命最好的可能——彭明辉谈现实与理想》

#### 第一部：现实与理想

##### 第一章 现实与理想的困惑

##### 第二章 快乐，在不景气的年代里

##### 第三章 求全无须委曲

##### 第四章 自我成长，在现实的狭缝里

##### 第五章 取舍与抉择的智慧

##### 第六章 爱，在真实的婚姻里

##### 第七章 活着，为了更高的意义与价值

##### 第八章 难解的两代情

#### 第二部：活出自己

##### 第九章 理想——千古不辍的传唱

##### 第十章 生命的滋味

##### 第十一章 无憾的人生

##### 第十二章 走出当代的虚无

##### 第十三章 生命的道路无限开阔

#### 附录

##### 陪孩子走过更艰难的挑战——台湾地区大学联考前的指导

## 《活出生命最好的可能》

### 精彩短评

- 1、真心没看懂啥 只想对自己说一句 只是说一句 没文化真可怕
- 2、建议还在念书的人都看一看
- 3、一碗好鸡汤！
- 4、“人该在意的只有自己的努力和自我成长，以及认真地活出生命的滋味、意义与价值，如此而已。”正解。
- 5、生命经验不同的人，本来就不该替另一个有自主能力的人做决定。每一个决定都必须以当事人的生命经验为基础，每一个决定的好坏都要视当事人承担痛苦与感受喜悦的能力，而不该用“客观上”的“对、错”或“好、坏”来强迫一个人去接受“正确”的决定。重要的不是“对”或“错”、“好”或“坏”，而是“受得了”与“受不了”、“适合”或“不适合”、考虑“周全”或“不周全”。因此我常对学生说：“我不是你，无法替你承担一个决定所必须忍受的痛苦，也无法引导你去享受一个决定所能带来的满足。我不是你，就不该替你做决定；你不是我，就不该模仿我的决定。”即父母与子女亦然。
- 6、改变心态，接纳自己，活出自我，超越自我。
- 7、永不绝望，永远热爱生命中美好的事物。
- 8、讲人生的价值和意义，挺好的，简单真实易懂，大量举例。启蒙思索型。
- 9、看到一多半，多心灵鸡汤，适合给自己降降温.读完之后，权当励志书看就好了，并不见得有什么实际的用处，既不能告诉你方法，也不能鼓舞你的斗志。这种励志书看少为好。
- 10、很有诚意的心灵鸡汤
- 11、一碗带汤勺的鸡汤，注重人文心灵的成长
- 12、看的有些仓促，觉得还要再读一边。的确可以解开不少关于自我的困惑，那句——生命就是长期而持续的积累，具化的好。深受影响。我们看书，总是会有各种出发点，而看这本书，则是我为了肯定自己走过的及即将要走的路没有错，至于对不对——成王败寇任凭说。
- 13、第一部还行第二部完全看不下去了
- 14、看多了就那么几个观点~有点啰嗦
- 15、一直对励志书不感冒，不过这本书里的一些观点还是比较认同的。就是感觉整本书举例的地方太多，也好，就当扩展知识面了。
- 16、还不如第一本 生命是长期而持续的累积
- 17、没啥意思。偶见几句话倒是写到了心灵深处。

1、很喜欢彭老师较早之前出的一本书叫《生命是长期而持续的累积》，那是在我人生低谷和转折期间给我动力和希望的一本书，拿书中一段话来跟大家共勉吧“赢了，得到一时的快乐；输了，难免一时的痛苦。但是，在人生绝大多数的时间里，我们的幸福却跟输赢无关。只要有了一家人的爱，很多人都可以过得幸福，而不需要太多的物质来维系这难得的幸福。但是，一家人的爱不能只凭运气或命定的良缘，它更需要当事人的用心经营，以及“爱人”的能力，才有办法克服彼此成长过程中被潜移默化文化与价值差异，通过彼此的努力倾听，才会有真正的尊重与了解，以及在内心痛苦时给予最大的扶持。”——《生命是长期而持续的累积》

2、一向对励志书无感的我，偶然从朋友处瞧见此书。拿起又放下，我心中暗想：“或许，这本书不是我的菜。”但我又深知朋友的脾性，如果不是因为书中真正打动自己的那些内容，如她这般花钱谨慎的人，是断不会在囊中羞涩时还买回一本纸书捧起来读的。也正因此，这本书来到了我的桌头案边。这本书围绕着生命的价值与意义、现实与理想的碰撞、如何活出真实的自己等诸多问题来阐述。引用的名言警句不少，阐明的作者自己的观点也很多，正如作者自己所言“生命就是一边凋零一边成长”，一句话便点明生命成长应有的代价。不论付出何种代价，只要我们在不断地圆满生命、完成生命，那便是一个正向的动态。最悲摧的可能莫过于生命只见凋零而不见成长，但遗憾的是，往往这种生命状态比较常见，而更可悲的是，许多人停留在这种生命状态中而不自知。作者说：“人心就是道场，理想与现实尽在人心之内；追求理想无须翻山越岭到遥远的彼方，也无须与现实决裂的悲壮，只要在日常生活中由衷而言，直心而行，就是在活出自己的意义和价值。”这种“由衷而言，直心而行”的生活状态，便是在当下完成的。我们有权力选择从现在，从当下开始，做一个怎样的人，活出自己的精彩，也有权力选择延迟这样做，或者，压根儿就不这样做。生命的建设取决于每个人他自身，而作者也只是给我们提出了一个建议而已。只是，我觉得，人来到世上的目的是为了完成他自身，而这种完成注定是与外物无关的。你能说，你的权势地位、所拥有的财富、相貌身高与你的生命质量完全挂钩吗？至少，我不能苟同这样的观点。正如佛教中说，世间万物皆是无常。眼前拥有的一切，它就一定能保证未来的生命状态吗？伊壁鸠鲁曾说：“独立于身外之物的自我满足是最重要的。”作者自己也说：“拥有人人羡慕的身外之物，不如拥有能让自己幸福的内在能力。”其实，读到此处时我也困惑了。我从不觉得自己是个物欲很强的人，在某些时候还颇自豪过，觉得自己有一份相对而言比较超然的心态。但是，最近发生的一些事情还是动摇了我的心，更严重的是，令我开始怀疑起自己，怀疑起人生。可转念又一想，谁还不是一边摇摆着一边长大？一边收获着一边失去？凡是含泪辛苦耕耘的人，最终也必将微笑着收获。只是，我们不要把这“收获”仅限于物质上的获得，窃以为，心灵上的安宁平静相比于物质上的收获更是难得。为何？就因为物质代表了人生的有限性，而心灵上的成长，或一种状态是无法衡量的，因而也意味着生命无限可能的延伸和扩展，而这种延伸和扩展，都可以从当下开始，只要我们自己愿意。生命总是短暂而无常，充满了各种变动性。当我们嘴上说着“以后如何”的时候，当下的生命状态该由谁来观照呢？不要一谈起理想就觉得自己必须要活得多么“悲壮”，如果我们从没有在当下开始将生命状态与“理想”对接，那么所谓的将来、所谓的悲壮，那是根本只是我们自己的臆想。生命最好的可能，永远只存在于当下之中。因为只有这当下的生命，完全归我们自己掌控，至于未来的梦想，那就交给未来吧，——如果我们不曾从当下开始做起，“未来”又谈何存在？

3、这是第二遍读了，不知道为什么，第二次得到的收获远比第一次多，因此也由3星推荐改成了5星力荐。我猜测原因之一可能跟我出去实习了一段时间有关，也就是离现实更近了，体验后能够分辨理想与现实的差距，更加珍惜理想的价值，更看重有人跟我语重心长谈理想。原因之二必然在于心态的开放，这可能和我看了蔡康永的两本《说话之道》有关，而想起看这两本书自然是实习过程中发觉到了自身沟通能力的不足，所以原因之二也是由原因之一产生的。说实话，以前的我因为说话毫无逻辑，所以老是注重别人言谈举止是否线性约束，期待培养自己逻辑思考的习惯，殊不知陷入了误区，很多情怀、精神层次的东西，是无法全用逻辑来阐述的，用错误的模型去解释情感的言论，自然看不懂作者所云。那好，讲完重读得到更多的理由，那我重读究竟读懂了什么呢？之前读到一点作者的淡然，读到一些“品味”上的差异，读到一丝教育的本质。那这次读又是读得如何呢？我自认为在之前的基础上认识得更深刻了些，除此之外，还有一缕理想的篝火在我心中悄悄燃起。说淡然。以前总是很急着要做什么，担心有很多东西忙不完，活在一种焦虑中。这个时候，需要一味药，来治愈自己，彭明



## 《活出生命最好的可能》

辉的书做到了，哲理人生性质的散文，很平淡，仿佛把你带到乡村，带到郊野，带到流水旁，能够静下心来“品味”人生。就像我听May day的《笑忘歌》一般，这种感觉好轻松，加上阿信慵懒得像刚起床的声音，听得懒洋洋的，好想乘热气球，好想从草原上滚下来，好想大声说：撒拉黑哟，某某~讲品味。然而，在快速发展的现实世界里生活的我们，容易养成“快餐消费”的习惯，吃饭、阅读、甚至是睡觉，都草草了事，时间久了，感官就容易粗犷，失去发现生活美的眼睛，整个人如行尸走肉一般，充满了“兽”性。正如书中讲到香港人和台湾人饮白兰地，大口大口地饮，失去了法国原有慢慢细品的韵味，品尝不到白兰地的精华。这其实就是快速的生活节奏带来感光上的粗犷，对美好的事物遂看不明白。就像野兽一般，比的是蛮力，看谁喝得多，喝得快，满足一些所谓虚荣心上的成就，无视内心的价值观，无视作为人有勇气“抗拒”的人性。谈教育。第七章还回答了前书《生命是长期而持续的累积》中“到底累积的是什么？”这个好问题，累积思想的能力、情感的能力与人生的智慧，累积出愈来愈成熟的自我；累积生命里的深刻、庄严的感动，累积生命的巅峰体验。这些累积无疑是区别人与动物的要素，让作为人而活着，有着更高的意义和价值。这也就是教育的价值，教育的本质是使人更具有人性，这个人性指的不是动物应激反应的“第一天性”，而是人类自觉品味的“第二天性”，彭明辉的话让我更能反省自己平时作为，哪些属应激，又哪些属鉴赏，以便让自己更具人性，也因此更加注重自己在艺术、体育、语言、文学上的积累，欣赏更多表达人性美丑的作品，不至于让自己在世俗中流失。如：艺术上自己有坚持看《绘画的故事》和欣赏歌手李健的音乐，有时也聆听些古典音乐或去听一场音乐会，甚至自己有买吉他开始从零学起；体育上自己善于长跑，白天天气好自己就会绕操场跑个10圈，晚上就骑行，骑个1h，还喜欢玩乒乓和轮滑，虽然玩得不怎么好，但自己中意，宅在室内时就举哑铃，做做俯卧撑，也挺好的；语言喜欢的有英语、日语和python，也是初级，但兴趣不断，有空就学（这里也是太过粗狂，导致分不清各元辅音发音差别，不够细腻）；文学上，最近在重读一些读物，才发觉以前太过粗放很多优秀的作品没有读懂（比如此书），现在算是赎罪吧。以上种种，都有在肯定人的价值，肯定人性里的光辉，就连一块砖头都幻想被砌在教堂让人欣赏，何况是人呢？是人都有向好的渴望，需要一些活动来承载这份美好。看理想。老实说，第一次读我以为现实和理想差别不大，只要我去实践，有心人天不负，最终将必定成功。可是，实习了接触了现实才发现，很大部分是我假想了现实，并且自己所追求的理想是外人的“羡慕”，而非“敬重”，也就是为了满足自己虚荣心的理想，这样的理想面对变幻多端的现实自然不堪一击，所以自己有在调准理想的方向，调准自己心里理想与现实“X%+Y%”的比例。彭明辉给我的启示自然是让我肯定了自己真正理想的价值，那就是投身教育领域，想帮助更多的人解决心灵上的难题。这是我一直感到痛楚的，也是让我感动的。痛楚是因为现在人文教育的缺失，自己只能杂乱无章漫无目的地自我找寻，像大海捞针般迷茫；感动的是一直有好心人帮我，给我力量，给我方向，就像夜航时的灯塔，让我感觉走在正轨上，从未迷失。想必同龄的青年也有相似的烦恼吧，自己得经验丰富起来，情感和智慧升华起来，有朝一日也回报社会，帮他们解决点内心的困惑。最后，我发现我养成了通过作者的文字来洞察作者本身的习惯，我想彭明辉肯定是个清淡典雅之人，应该是慢条斯理的，睿智阳光又不乏深刻的，读好书等于交到作者这个好朋友，有这样温和的朋友在你身边，我想自己也是能减轻些许焦虑吧。

# 《活出生命最好的可能》

## 章节试读

- 1、《活出生命最好的可能》的笔记-第116页
- 2、《活出生命最好的可能》的笔记-第69页



# 《活出生命最好的可能》

## 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)