

<<生活，原本可以更美>>

图书基本信息

<<生活，原本可以更美>>

前言

本书透过事物的表面来洞察生活。

我们大多数人都很少能做到三思而后行。

我们在生活中随波逐流，忙忙碌碌，很少花时间来了解生活中真正重要的是什么。

由于没有意识到这一点，我们满足于次优的选择，我们遗漏了重要的事情，因此我们不能将生活的潜力发挥得淋漓尽致。

这本书文字浅显但见解深刻，它帮助我们所有人以不同的视角来看待事物。

它揭示了我们经常忽视的一些东西，使得我们能够获得对于世界的全新体验，书中的知识将引导我们过上更好、更充实的生活。

智慧不是只有学术精英或是最虔诚的信徒才能获得的一套机密信息。

我们每个人在生活中都曾经有过智慧的表现。

本书将帮助你更加清楚地认识自己的智慧行动。

有了这些知识之后，你就能在需要的时候更好地应用你的智慧。

本书包含着一些能够改变你生活的重要的基本原则，但将它们娴熟地应用于每个独特的情境之下或挑战之中却有赖于你的能力。

本书的每一章都将帮助你培养一种技巧，但是就像生活中的所有活动一样，熟能生巧。

那么书中的智慧源自何处呢，本书是我本人结合了30余年的空手道训练、与大师的交谈内容、自己的生活体验以及从培训他人的过程中获得的经验，将一千多年来的古代智慧加以提炼并应用于现代生活之中的成果。

我所掌握的一些最重要的经验可能是源自空手道，它就像是生活的缩影，我们可以通过学习其中无数的宝贵经验来改进我们的生活。

空手道曾经教过我：为了“拥有”你想要的东西，你必须首先“是”某一特定类型的人，然后“做”你需要做的事情。

大多数练习空手道的人都经历了相反的过程：为了去“做”什么事情（打斗、获胜或是得到别人的钦佩），他们试图“拥有”更多的某类东西（肌肉、腰带、力量或是其他任何事物），以便他们能够“是”什么（坚强的、无畏的或是一名冠军）。

但是要掌握空手道，“是”必须在“做”之前。

生活也是同样。

为了去“做”什么事情（买更快的汽车、更大的房子、另一栋房子），大多数人试图“拥有”更多的某类东西（更多的金钱、更多的荣誉、更多的权力和更高的地位），以便他们能够“是”什么（幸福的、成功的或是恋爱中的人）。

但是要想掌控生活，“是”必须在“做”之前。

这就是本书的结构要分成三个部分（正确的态度，正确的做法和正确的理解）的原因。

每一部分包含20章，讨论改变日常生活所需要的态度、特征和行动。

要知道，正确的态度带来正确的做法，进而形成正确的理解，使我们拥有生活中最重要的东西——同情、自由、精力、和平、快乐和智慧，等等。

最后，一点告诫…… 智慧是充满矛盾的东西。

前一分钟我们说“人多好办事”，但是后一分钟我们说“人多反误事”。

我们断言“越是不见越是想念”，然后我们又宣称“眼不见为静，心不想不烦”。

智者会学习如何调和这些以及其他更多的矛盾。

例如：什么时候行动。

什么时候等待：什么时候给予，什么时候索取；什么时候停留，什么时候离去。

他们知道，更充实生活的秘诀就是平衡的生活。

事实上，智慧始于平衡的艺术，而巧合的是，本书亦如此。

<<生活，原本可以更美>>

内容概要

《生活，原本可以更美：一些你了解但却忽视的智慧》为我们提供了一千多年以来的永恒智慧，它把这些智慧提炼成为一些最重要的原则，并有技巧地将其应用到我们今天的生活方式上。遵循这些原则，你会发现：复杂变得简单，迷茫变得清晰，不安为镇定所取代。从《生活，原本可以更美：一些你了解但却忽视的智慧》中得到的深刻见解将改善你的日常生活，让你了解些被你忽视的能让你过上更加幸福、成功和充实生活的关键信息。在当今世界，清晰的认识与深刻的理解是非常罕见且有价值的。而在本书中，你在每页都可以找到它们。

<<生活，原本可以更美>>

书籍目录

致谢

引言

第一部分 正确的态度

1 平衡

2 镇定

3 投入

4 怜悯

5 信心

6 勇敢

7 创意

8 纪律

9 无畏

10 灵活

11 感激

12 诚实

13 细心

14 留意

15 客观

16 开放

17 耐心

18 执著

19 尊重

20 负责

第二部分 正确的做法

21 行动

22 改变

23 竞争

24 和解

25 决定

26 防卫

27 专注

28 原谅

29 付出

30 放手

31 倾听

32 停顿

33 计划

34 娱乐

35 提问

36 放松

37 简化

38 伸展

39 相信

40 胜利

第三部分 正确的理解

<<生活，原本可以更美>>

- 41 意识
- 42 控制
- 43 安逸
- 44 精力
- 45 信任
- 46 自由
- 47 目标
- 48 健康
- 49 快乐
- 50 知识
- 51 运气
- 52 精通
- 53 超脱
- 54 平和
- 55 权力
- 56 目的
- 57 成功
- 58 时间
- 59 价值
- 60 智慧
- 作者介绍
- 译后记

<<生活，原本可以更美>>

章节摘录

在空手道中，劈叉是展示灵活性的一种普遍方式。对一些新手来说，这是激励他们训练的目标。毫无疑问，劈叉标志着出众的运动能力和灵活的肌肉，这两者对于运用空手道技巧都很重要。但是，灵活性不仅仅是伸展你的双腿。灵活性能保护你的身体，它对健康有益。如果肌肉处于紧张和僵硬的状态，它们就容易拉伤并导致慢性疼痛。因此，保持肌肉灵活很有用。

然而，空手道不仅训练身体的灵活性，头脑的灵活性也同样重要。要知道，在格斗中头脑需要随机应变、反应灵敏。紧张和僵化的头脑将使你处于非常不利的状态之下。在生活中，守旧和刻板的头脑同样具有危险性。当头脑不灵活时，就容易失去平衡，容易遭受感情上的痛苦。因此，保持头脑灵活很有用。

问题是当事情与我们生活中的偏好有关时。我们往往会采取一种僵化不变的立场。我们失去了自己的灵活性，并最终受到伤害。但是为了更健康的情感。我们需要积极地应对生活及生活中的变化，即便这意味着放弃我们的欲望和偏好。例如，大多数人都相信生活不应该是痛苦的。但一种更为灵活的态度是：“生活中如果没有痛苦将会非常美好，然而痛苦是人生中无法回避的一部分。

”再举一个例子：很多人相信对于自己的努力工作或是良好行为，他们有权要求回报。让这种看法灵活一点，你就会得到这样的观点：“生活并不总是公平的。有时你投入工作却得不到你想要的东西。

”我可以接着举例子，但我肯定你已经明白了我的意思。

关键在于：我们需要了解什么时候应该改变我们的想法、放弃我们的偏好和固有观念。所幸我们的语言中存在大量的线索。

如果你表达中有“必须”或是绝对的“应该”，那么这无疑是一种僵化不变立场的标志。这时就应该放宽限制，容忍事情不按照你的意愿发展的可能性，或是寻找处理问题的新方法。因此，如果你发现自己说“这就是‘应该’采取的方式”，那么请将下面的问题作为对你的提示：“我想知道我可以采取什么其他的方式——并且哪种方式最好？”

”你要学会与时俱进。

考虑改变已有的观点，接纳新的变化，这样你才能做到灵活变通。

在我们大多数人的成长过程中，父母都教导我们要感恩。他们告诉我们应该对桌上的食物、头顶的遮蔽和健康的身体心存感激。作为孩子，你大概并没有对感激给予太多的关注。我知道我当时没有。

如果我想要最新款的运动鞋，那些诸如“你应该对有运动鞋穿表示感激”或是“想一想那些没有脚的人”之类的劝诫并没有使我受到足够的震撼。

当然，我具有同情心，也为没有脚的人感到难过。

但是在我的世界里，我遇到过的这类人并没有多少，因此也从未意识到自己有脚是多么幸运。

我几乎没有见过他们失意的神情，从而也感受不到他们的痛苦。因此，这种思维方式对我不起作用，我对于自己的双脚习以为常。

更为重要的是，我还是想要一双新的运动鞋。

现在，由于我对于头脑的思维方式有了更好的理解，所以我能够明白感激的重要性。

<<生活，原本可以更美>>

要知道，当你感谢什么东西的时候，你会将自己的注意力转移于此。

并且，根据我现在所了解的知识，你的注意力决定了你的思维、开创了你的认知并且控制着你对于现实的体验。

从这一点来看，感激的态度无疑是有意义的，它使你的注意力聚焦在自己所拥有的东西上，从而更少地关注你想要的东西。

当你养成习惯将注意力集中在自己拥有的东西上时，生活就会变得充实了——你感觉自己有所成就。

通常，我们不会充分利用自己拥有的事物。

我们总是在追逐新的事物。

即便我们之前拥有的东西并不需要替换，但是对我们来说这不算什么，我们必须拥有最近的、最新的和最好的。

但是，如果我们不能从已经拥有的东西中获得愉悦，拥有更多又如何会令我们更加快乐呢？感激不仅仅指物质方面，我们还需要对于生活状况心怀感激。

空手道训练中，我们必须经常表现出自己的感激。

在和同伴或对手做完每项活动之后，我们都鞠躬并用日语说“谢谢”。

从外行的角度，一个人感谢对手狠狠地揍了他一顿看上去一定很奇怪。

“你刚刚把我打得断了气，谢谢。”

“谢谢你让我的嘴唇酸痛。”

“我知道，这听起来很疯狂。”

但是我们正在学习的，就是在面对逆境和顺境时都要心怀感激，因为正是这些艰苦的格斗提升了我们的层次。

生活亦是如此。

我们应该对自己遭受的苦难表示感谢，因为它们激发出我们最大的潜能。

.....

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:<http://www.tushu007.com>