

<<寻找失去的快乐>>

图书基本信息

书名：<<寻找失去的快乐>>

13位ISBN编号：9787121099458

10位ISBN编号：7121099454

出版时间：2010-1

出版时间：电子工业出版社

作者：游涵

页数：135

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>

## &lt;&lt;寻找失去的快乐&gt;&gt;

## 前言

——一九九八年我和高希均教授率台湾畅销作家访问团到海峡对岸，随身带了几十本新出版的《杀手正传》送给文友。

没想到不久之后大陆就出现《杀手正传》的盗版，而且错误连篇，所幸接到中华版权代理公司的信，表示可以接洽作家出版社正式出版此书。

就这样，我认识了该公司负责台湾事务的游涵。

游涵那时不过三十岁，最初接触时，他给我一种玩世不恭印象，后来见到他草拟的版权合约，又一惊，居然是我看过最严谨且能保护作家的文件。

看在这合约的份上，把代理版权的事务交给了游涵。

只是接下来又有些琐事让我不悦，譬如有一年春节我由美国打手机给他，他接通后却要我等，说要接另外一个电话（事后得知是余光中先生从台湾高雄打给他的）。

结果我一等就是十五分钟，后来他重新接起，居然说：“哟！

您还没挂啊！

”照我过去的脾气，早火了。

但不知为什么，这个表面上目中无人的年轻人，竟让我感觉到一种真实、纯粹和恃才傲物——这倒像是当年的我。

而且在听说他不但自己为我校对，还请他作为专家教授的母亲帮着校，进而知道他父亲是北京名医，妹妹也是眼科医生，之后，眼前浮现一个温馨家庭的画面。

偏偏没多久这画面变了样儿。

有一天我打电话给游涵，是位老先生接的，没好气地撂下一句：“游涵不在”，未等我说完就挂了。

次日，游涵来电，猜我必定被他老爸训斥了，因为我的一口京腔，让老太爷误以为我是游涵的哥们儿，而老先生对这个独子未承袭父业的失望和愤怒，也发在了“我”身上。

至此，我才知道游涵有多么叛逆：大学念一半时，因看不惯同班的高干子弟欺负女生，把那位公子哥儿从二楼打到一楼，硬是被退学；后来重新高考，学了新闻，才受聘于中华版权代理总公司，但是刚做完我的那本《杀手正传》，就又因看不惯领导的无能和腐败而愤然辞职。

据说之后再以第一名的成绩，打败一票博士、硕士，进了另一文化机构，却又在不久之后离开……想必都因为他艺术家的怪习性。

二记得认识不久，有一年我去北京，他到王府井的假日酒店看我，一边跟我握手，一边居然瞄着过路的女生，说“这妞不坏！

”我当时没生气，连自己都不解。

只是，后来我又解了，因为我知道他能文、能画、能说又特立独行，跟我很像，我在他身上看到自己的影子。

他父亲对他的栽培与期望，又像我对刘轩，他们的父子关系使我再次见到了自己和儿子。

我不敢说“幼无幼以及人之幼”，但我实实在在对游涵有了“感同身受”的心情，而且以我的眼力，确信他定有过人的潜力和才智。

我一向认为：对有才气的人，外界要“忍”他的才，方可让他不羁的才情得以发挥；他自己也要“忍”自己的才，更踏实地治学。

日本禅宗大师一休说得好：“佛界往往要经过魔界才能到达。

”每一朵清莲都从淤泥中成长；而每一个采莲人，也肯定要走过污泥，才能采得清莲。

经过许多迷失的游涵，后来的成绩或许是最佳的脚注。

缘就这么妙，虽然游涵离开了国家机关，我们仍经常保持联系，他出版充满禅意的漫画，请我为他写序。

他结婚有了儿子，请我取名；他拿到博士学位，也马上告诉我……我知道，他告诉我，其实是向他逝去的父亲报告。

他不信自己如父亲在世时所说的“没出息”，要成功给所有的人看，父亲没等他，他就告诉我！

步入不惑之年的他，作过机关干部、公司高管、记者、编辑、漫画家、作家、心理医生和教育专家，

## <<寻找失去的快乐>>

在人生的上半段，可谓经历丰富。

就连我太太也觉得奇怪，每次我看到游涵寄来松睿（他儿子）的照片，我都放在眼前书架上，好像见到自己的孩子。

她岂知我正在赌，赌自己的“青眼”不错。

三缘也确实有意思。

二三年，我们全家带着贵州失明小女孩孙琴珍在北京同仁医院治疗眼疾，有感于许多贫苦盲人需要帮助，有意捐出一套有声书义卖。

游涵听说，自告奋勇，找到盲文出版社，不但出版了《在生命中追寻的爱》等五本有声书义卖，而且办了一系列公益活动。

然后他就消失得无影无踪，从他身上，我看到了一种“放下就走”的洒脱。

游涵现在除了是心理专家，也从事不少公益活动，仅山东他就去了三次，每一次都在下乡为农村家长讲解家庭教育及育儿常识，在当地口碑极佳。

讲完课，还把自己口袋掏空，给那些念不起书的孩子做书本费，并在山东最贫困的沂山中学创办了一所爱心图书馆，仅他捐赠的图书就有上百本。

从这本书稿中我看出，他心里装着读者，装着所有人，特别是那些孩子！

因此，他特别强调亲子教育和家庭关系的和睦，通过电视台、广播电台、报纸和网络等渠道宣传心理健康常识和家庭教育经验，也在许多单位、学校和幼儿园、社区和街道开办讲座和培训。

他的悲心和智慧，缘于对自己的了解和超越，也缘于他对自然的爱。

每次看他活动的照片、读他寄来的书信和新著，都觉得十分温暖。

尤其最近他在信中说“您对我的人生意义大有影响，您尽到了我所奢求的、家父未及的勉励之责。

也因此对您，既有惦念，又存依赖，那种情愫的确难以琢磨。

”其实我没尽到什么职责，他有伟大的父母、体贴的妻子，我只是作了喜见千里马的伯乐。

## <<寻找失去的快乐>>

### 内容概要

在热闹喧嚣的都市生活中，我们可能有这样一个共同的困惑：物质生活的质量越来越高，精神压力却越来越大；面对的诱惑越来越多，内心的快乐却越来越少；工作中的应酬越来越频繁，身体状况却令人堪忧。

为什么我们的生活好了，心情却不好？

如何有效地化解这些矛盾和问题，让我们重新找回自己的快乐呢？

本书从故事和案例引申，采用国学结合心理学的手段，旨在帮助所有的读者找到开启心灵的钥匙，从根本上解决人们的困惑和不自知，从而走向和平、喜悦和宁静的内心。

## <<寻找失去的快乐>>

### 作者简介

游涵，心理及家庭教育专家，民主党派人士，媒体策划人及特约嘉宾山羊座，属羊，爱吃羊蝎子，性格像羊一样温顺。

没当过三好生，也没受过处分，童年好奇心极强，拆过好多值钱的东西，经常被大人说成是不务正业。

长大后以朋友众多而自豪，琴棋书画无所不好。

学过贸易、新闻

做过物价员、记者、编辑、经理、版权代理人、讲师、画匠和撰稿人

最希望的事：家庭和睦

最钟爱的职业：爸爸

最惦念的人：母亲

最爱的人：孩子

最崇拜的人：李小龙

最喜欢的动物：藏獒

最爱看的书：佛经、漫画

最牵挂的地方：台湾

最伤心的事：耶稣被钉死在十字架上

终生信条：家和万事兴

一写过的书

《禅是一盏心灯》《掌上菩提》《易理乾坤》《倒空你的杯子》

《我没错，我有罪》《拯救心灵》《拯救家庭》《我的孩子怎么了》

## &lt;&lt;寻找失去的快乐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生命中的制约 心理学研究认为，我们今天在人际关系，在工作及一切现实生活中遇到的困境与烦恼，几乎全部来自于童年经验（心理学研究认为，童年经验对人类性格的形成占到95%以上的比例）。

由于当年的环境制约了我们，所以为了满足安全感，我们被迫适应了病态环境，长大后，我们仍然以这种病态的心理去接触社会和家庭，虽然后天的环境已经有所不同，然而，我们仍然将现在投射为当年的环境，并由此病态经验加以处理，这，就是烦恼的根源。

第二章 我是一切的根源 我是一切的根源。

当我们的头脑中有过多的条条框框时，我们本身已经被那些条条框框束缚了，即使我们再想成功，就像那头被马戏团捕捉的大象一样，手脚早就被旧有的经验和观念牢牢地绑住。

因此，我们的束缚来源于我们的安全感，为了能安全地生存下来，我们在很小的时候便接受了大人同化的同化，知道了什么事该做，什么事不该做，而这些经验，都来自那些爱我们的大人们言传身教，我们无从选择对错。

为了让我们能够生存下来，他们按他们认为是对的经验教化我们，无形中让我们远离自己的本然，为了与他们共存，我们必须屈从于他们，而他们的经验只是他们为了与环境共存而体会出来的，严格上说，这些经验与我们无关，与我们的本性无关，而一旦被吸收，我们便离自己的大道越来越远。

第三章 家庭关系塑造人缘 在心理学中有一个比喻，每一个孩子生下来都是一块玉石，那么玉石的质地就是孩子的本性，也就是本我。

将来形成的玉器就是超我，用于社会角色就是社会我。

家长在教育孩子的时候，既不能伤害孩子的本性（本我），还要把孩子打造成为成功的超我（社会我）。

第四章 成功的背后 智慧的女人就如同大地，而大地是平静且盛载一切的，它的博大与深远，正如同母性的胸怀。

而它越是不动声色（地等待），就越能激发老天（男性）的恩泽，正如广阔的平原永远水草丰美、秧苗遍地，这就是乾坤之道。

女人若是深晓此道，就会毫不费力地缔造出一个男子汉，一个成功人士。

第五章 拜师学艺 教育上的缺陷，并不能证明尊师重道的错误，相反，越是思维混乱、物欲横流的环境，就越要强调从师的意义。

对于职场上打拼的白领，对于刚走出校门的大学生，对于正在迷茫的年轻人来说，老老实实地拜师学艺，才有可能学到真正的生存之道，成功之术。

第六章 谈古论今学管理 管理学就是植物学，在园丁眼中，没有哪一朵花开得不美丽，也没有哪一个果实不饱满，在园丁看来，一棵树是一个整体。

同样，老板对团队，就如同园丁对植物，既要“目中无人”（没有是、非、人、我），又要心怀大局。

第七章 自由和规则 向往自由是人的本性，这是一种天然的能量，严格上说，它是一个人的基础，就像水的流动本性一样。

然而如果一味地堵塞它，逼着它改道，那么，水是没有办法自行改道的，它只能越积越多——随着时间的推移，水量会越来越大，水位也越来越高，终有一日，它会泛滥。

第八章 生命的重建 当这种功课做得足够久，并逐渐形成习惯的时候，我们的任何行为都会在这种观呼吸的支配下进行，于是我们的生命变成了另外一种状态——自主。

是的，我们开始做自己的主人，一切均在自己心灵的掌握之中，不会再执着于任何一种状态，无论是思维或是行为，语言或是关系。

因此在日常生活中，我们自然会生出人人向往的一种心态——自在与开心。

第九章 心想事成——意识的能动作用 不要设定结局，实际上是在要求我们脚踏实地、活在当下。对自己的每一个细节负责，每一个念头负责，是放下成就感、名利欲和成败观的一种轻松，一种释然。

## <<寻找失去的快乐>>

第十章 舍即是得 有一个故事可以解释这种舍的心态，一个年轻人坐在公共汽车上，此时他看到一个老人上来，于是他下意识地站起来让座给老人，全部过程，他没有任何做给别人看的想法，只是直觉使然。

那么这个直觉是什么？

如果一定要说出来，那就是：“感谢老人给了我一个机会：证明我是个有责任感的年轻人。

”这就是健康之舍，他在舍的同时得到了自己所需要的：证明了自己是个有责任感的人。

第十一章 转迷为悟 老子说：“祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏。

”如果我们与老子换位思考，那么就可以想象，当我们看到大海时，就会体会到那个起伏的海浪，其实只不过是一种自然现象，能量的起伏是自然，他不得不抢名的“福”、“祸”，只是起、伏而已。

第十二章 适者生存 这一切都是觉察后得出的反馈，是自己通过学习得出的经验教训，也是对自己的真正了解。

从此，我才知道过往的一切来自何处，也紧紧抓住觉察，这一智慧的方法来观察和处理当下的事物，久而久之，我的人际关系得以明显改善。

第十三章 中庸之道 所谓中庸之道，就是在规范中展现自由，如果把一张桌子的两头比喻为黑、白（两个极端），中庸就是中间的灰色地带，这个地带的面积很大，其空间足以发展自由和创造力。

第十四章 返璞归真 庄子说过：受教育，是为了获得知识后找到内心的本然，而不是仅为了求得功名。

其实，这才是学习的本质目的——返璞归真！

那么，如何才能做到返璞归真，或者说，如果做到真正的“真”呢？

如果想弄清这个问题，就先要搞明白我们为什么有时候“不真”。

第十五章 平常心 有人曾经对平常心有一种比喻：把一块长一米，宽一尺的木板放在地上，所有人站在上面都不会有顾虑。

然而，若把这块木板放在万丈悬崖之间，你仍然可以平静地站在上面并走过去，此时，你明白了什么叫平常心。

## <<寻找失去的快乐>>

### 章节摘录

插图：第一章 生命中的制约我家曾住在北京一所公园的隔壁，因此常能在放学的路上看到公园门口贴出的海报，说某某马戏团又要来此表演。

每当那个时候，特别是放寒暑假的时候，院里的所有小朋友就特别兴奋。

我们都会纠缠着爸爸、妈妈，让他们给我们买票，以便能看到那些动物们精彩的表演。

当马戏团成员浩浩荡荡地走进公园时，我们这些刚放学，或是正在放假的小朋友都会驻足观看，那时候，整条街就像过节一样热闹。

在游行的行列中，总有一个硕大的动物会引起所有人的注意，它有一对长长的牙齿，一双扑扇一样的大耳朵，庞大的身体，以及粗壮无比的腿。

它披红挂彩地走在队伍当中，上面骑着一个人，这个人不时地用一根细细的木棍点击着它的身体，这头大象便顺从地往前移动，还不时向围观的人群点头，轻轻摇摆着长长的鼻子。

在表演的过程中，所有的小朋友都会注意到，这头大象的腿上没有绳索，却老实地按驯象员的指令完成着各种高难动作，因此会不时地博得一阵阵喝彩。

组织我们前来观看马戏表演的老师为了丰富假期生活，也为了满足我们的好奇心，特意请驯象员为我们这些小学生讲解这头大象的故事。

驯象员叔叔说：“这头大象捕获于我国云南的西双版纳，因此取名为版纳，版纳今年刚好9岁。

”有小朋友问：“叔叔，它这么大，是怎么捕获的？”

”

## <<寻找失去的快乐>>

### 后记

初见游涵，他对我说了一些话，类似于劝导我要注意什么方面的事情。

但我一句也没有听进去，只是被他一双大眼看得发毛。

朋友介绍说这是一位心理学专家，我心想，心理学家实在是太可怕了，洞穿一切，能榨出你皮袍下面的一切“小”来。

后来听说他正在写一本书，关于心理学方面的。

我是做出版的，心思一动，就让他发过来让我看看。

当时心想，如果写得不好，就和他客气客气婉转表达之后就不再有下文了；如果写得好，就不客气地要过来出版了。

他在此之前已经出过多本著作，和几家出版社都合作过，所以我也没想他会发给我。

结果两天之后，他居然就把稿子的全部电子文件都发过来了。

因为经常遇到有很强的自我保护意识的作者，我不免有点吃惊，没有任何合同，他怎么会如此放心？再一看他的书稿，居然欲罢不能，从第一章《生命的制约》到最后一章《平常心》，一口气读了下来，竟然有一种醍醐灌顶的感觉。

当天晚上，我就在博客上写了一篇文章《做自己想做的事——一本改变我的生活的书》，我才发现，其实我们每一个人可以生活得很简单，也很快乐。

作为这本书的第一个读者，我对他生出由衷的感激之情来。

在接下来的编辑、设计版式、制作宣传方案的一系列环节中，游涵都非常配合。

在他的沟通中，我慢慢地发现，他的肚子里还有很多东西，就像一座待开掘的宝矿，我想再从里面挖些宝贝出来。

于是自然而然就产生了出一个系列的想想法：比如夫妻之间、亲子关系、社会困扰等等。

游涵笑问：“如果出来的是石头怎么办？”

”我坚定地回答：“石头——扔出去，宝贝——留下来。”

## <<寻找失去的快乐>>

### 媒体关注与评论

我曾经在偌大的书店遍寻心理学方面的书籍，遗憾的是，除了满纸术语和图形理论，我几乎找不到任何普通人能够读懂的作品。

直到看了游涵老师的书，它深入浅出的理论推演，让我不再认为心理学是遥不可及又高深莫测的：它绘声绘色的情景故事让我一边阅读一边感同身受，那故事里有几多自己的影子；而作者精妙的点评又如点石成金之手，让我茅塞顿开，恍然火悟。

——读者评论这本书风格迥然不同，它始终着眼于普通人的日常生活，让人感觉既亲切又熟悉日常生活中的家长里短看似平常，却蕴含着让人意想不到的心理学知识，读起来既在情理之中又出乎意料之外或许，解决普通人的当下难事，使作品拥有了超乎平凡的价值。

——读者评论这是一本关于心灵感悟的书，整个书所阐释和说明的就是对人的反省和自省，充满着禅机和哲理，给人以启迪，读此书之后，烦恼会逐渐减少，人会轻松起来，心灵会开阔起来，生活会闲适惬意起来。

——网友评论 生活在繁杂的社会中，人们像被困在自己的围墙里，被金钱和生活琐事牵着走，总想冲破自己思想的重围，但却无奈地发现还是被困，无法逃离。

开启人们心灵的手册——《寻找失去的快乐》像一位儒雅的学者兼朋友，促膝而谈，使得我们重新认识自己，在交流探讨与认同中重获“心”的力量。

这种感觉犹如遇见了知音，愉快地共同探讨人生的哲学，是摸索重建自我健康心灵的一次旅程。

——网友评论

## <<寻找失去的快乐>>

### 编辑推荐

《寻找失去的快乐》旨在帮助所有的读者找到开启心灵的钥匙，采用心理学的手段，从根本上解决人们的困惑和不自知，从而走向和平、喜悦和宁静的内心，找到真正幸福的人生。

自由、自信、放松、洒脱，真的很难，因为我们背着一个深重的包袱，它过去的名字叫“经验”，现在的名字叫“观念”。

背着它，是希望得到安全感；可不放下，心灵永远无法释然。

《寻找失去的快乐》以“心理禅悟”的方式，协助你轻轻地摇动船桨，渐渐地脱离烦恼，驶向彼岸。

《寻找失去的快乐》作者游涵近期将做客北京爱家广播、北京交通广播、内蒙古卫视，敬请关注“感悟心灵”博客发布相关信息！

<<寻找失去的快乐>>

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>