

<<仁慈的吸引力>>

图书基本信息

书名：<<仁慈的吸引力>>

13位ISBN编号：9787507527469

10位ISBN编号：7507527468

出版时间：2009-8

出版时间：皮耶罗·费鲁奇、席玉苹 华文出版社 (2009-08出版)

作者：皮耶罗·费鲁奇

页数：249

译者：席玉苹

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>

<<仁慈的吸引力>>

前言

<<仁慈的吸引力>>

内容概要

如果简化掉心理的旁枝杂叶，将在潜移默化中制造出新的惊喜，而我们的人生也会发生质的转变。

而本书提供的就是一种至为精简而又根本的方法，见证奇迹的人生！

——张德芬 有这样一副画，一扇窗户开向满是乌云的天际，窗帘翻飞，下面写着一行字：我不记得你说了什么，可是我记得你说话时的表情。

人的一生都难免会受到多多少少负面因素的影响，从出世、童年、第一天上学、青春期、交友、恋爱、工作，我们的一生有许许多多的里程碑。

如果有人在我们亟须帮助的时候伸出援手，我们会感到如释重负。

每个人都希望自己的心声被听到，渴望受到温暖友善的对待，喜欢被呵护、被了解。

而这些的前提是要我们有一颗接纳他人的心。

科学证实，体贴关怀、富同情心、开放心胸接纳他人的人比较健康，进一步说，任由敌意滋生或是抱恨终生，我们不可能达到最好的境界。

而如果我们忽视或压抑这些正面的特质，很可能既伤人也伤己。

精神学家亚柏多·艾柏提说，没有表达出来的爱会变成恨，没有尽情享受的喜悦会变成压抑。

如果把精力都投注在争斗、与人的冲突、猜忌、愤恨和设防上。

这些往往是浪费时间、损耗精力的莫大虚掷。

本书提供一种至为精简敏行的方法。

如果简化掉这些旁枝杂叶，将在潜移默化中制造出新的惊喜，而我们的人生也会发生质的转变。

<<仁慈的吸引力>>

作者简介

作者：(意大利)皮耶罗·费鲁奇 译者：席玉苹皮耶罗·费鲁奇(Piero Ferrucci)，意大利著名的哲学家和心理学家。

著有《孩子是个哲学家》。

1946年生于意大利都灵(Torjno)，都灵大学哲学博士，师承综合心理学大师罗贝托·阿萨吉欧力(Roberto Assagioli)。

他担任心理治疗师的工作，在佛罗伦萨执业已30年。

译者简介：席玉苹，台湾国立政治大学国际贸易系毕业，美国德州理工大学企业管理硕士，任《管理杂志》特约撰稿人多年。

三度获得梁实秋文学翻译奖。

现居高雄，从事译文、写作。

译作有《赢家通吃的社会》（智库）、《科学的新娘》、《21世纪三事》（台湾商务）等20余部作品。

<<仁慈的吸引力>>

书籍目录

引言 一种立场，一种生活方式 /11. 诚实凡事变得更容易2. 温暖快乐的温度 3. 宽恕活在当下4. 接触感动人也被感动 5. 归属感我属于，故我在6. 信任你可愿意冒险? 7. 专心当下就是唯一 8. 同理心 知觉的延展 9. 谦逊 世上并非唯你独尊 10. 耐心你是不是把灵魂留在身后了?11. 慷慨重新划定边界 12. 尊重仔细看，用心听 13. 弹性顺者昌，逆者亡 14. 记忆你有没有忘记什么人?15. 忠诚不要乱了头绪 16. 感恩最容易的快乐之道17. 服务大好良机 18. 喜乐我们的自然状态 结语

<<仁慈的吸引力>>

章节摘录

我们就像佛教寓言中的一群小孩，在沙滩上堆土盖城堡。

每个小孩都有自己的城堡，各有各的领土。

每个人都觉得自己的最重要：“这是我的！”

””是我的！”

”，甚至因此吵架、打架。

夜晚来到，孩子纷纷归家，他们忘了沙做的城堡，沉沉进入梦乡，而所有人的作品都被浪潮冲洗得干干净净。

我们最宝贵的物品就像沙做的城堡。

我们真的要把自己看得那么严重吗？

慷慨，能松开我们紧抓着不放的执着，让我们放手。

一个人在一天中总要遇到二十三个挫折（十年前是十三个）。

你打算跟这些挫折宣战还是随之起舞？

能屈能伸的弹性，对人际关系有深远的影响。

或许我们生就温暖友善，可是因为无法适应新的事物，一旦有突发事件就意气消沉、情绪恶劣、横眉竖目甚或一蹶不振，哪有力气将我们最好的一面展现于外？

我们的魂像是掉了一半——另一半拿去抱怨、抵抗、和现实打仗去了。

有弹性的人比较容易相处，因为他们能坦然接受眼前的事实。

如果你和某人坠入爱河，私心希望对方永远不变，因为你已经习惯了那样的他（她），那你等于在跟单谈恋爱，而非活生生的人。

反之，给对方越多空间去改变、实验、摸索，你们的恋情就越可能像一场探险，两人都带着好奇，盼望下一步的到来。

且让我们扬弃所有这样的仁慈。

我的重点是：真正的仁善是一种强韧、真诚、温暖的自然状态。

它是好几种不同特质的交互作用，例如温暖、信任、耐心、忠诚、感恩，不只是一端。

就像同一个音乐主题有不同的版本变化。

这些特质缺一不可，否则仁慈既不真诚，也欠缺信服力。

反过来说，如果我们用心培养、发扬光大，每一种特质都足以促成心灵的改革，大大改变我们的生活。

而这些特质一旦携手合作，行动会更有效，成果也更丰厚。

从这个观点来看，仁慈不啻是心理健康的同义字。

仁慈是一种无须太费力的处世之道。

它是至为经济实惠的态度，因为它省去了我们浪费在猜疑、忧虑、忿恨、钩心斗角或是无谓设防上的大量精力。

这种态度是减法，将不必要的东西剥减殆尽，我们便能回归到简简单单的本来面目。

而商场上又如何呢？

我们依然可以获致同样的结论。

剥削劳工，破坏环境，欺瞒顾客，助长浪费风气的企业短期内或许能获利，长远的竞争力则远不如重视环保，不占员工便宜，诚心为客户服务的组织。

政治圈内，仁慈是放下强权主导的心态和长年的钩心斗角，同时懂得尊重他人的意见、需求和历史。

大家越来越清楚，以暴力和战争来解决世界的纷争，是极其粗糙又无效率的手段，它只会挑起众怒，从而制造新的暴力、纷乱、苦难、贫穷和资源的浪费。

如果你早上醒来第一个念头就是防卫自己、担心自己或家人会有不测，比起你将世界视为温暖的观感来，你当然悲惨得多。

一个涉及百位受试者的研究发现，这些五十五到八十岁的男男女女，信任别人的人不但健康较佳，对生活也较为满意，而十四年后做的后续研究更发现，信任他人的人活得更久。

<<仁慈的吸引力>>

关于专心，佛陀曾经训示：让你看到的只剩下目之所见，听到的只剩下耳之所闻。这句话的意思是：将先入为主的想法束之高阁，一无成见地迎接当下，完全专心一意。这才是完全的开放。你必须容许自己被当下这一刻所惊喜。

<<仁慈的吸引力>>

编辑推荐

《仁慈的吸引力》：在这个标新立异、呼唤原创性、和别人竞争、要当第一名这样的观念准则下，我们该如何释压，并有效发挥出自己的天赋和特质？

生活有许多不同的面向，可是它的精髓却简单至极。

本书倡导一种至为经济的生活态度，一种无须太费力的处世之道，一种更广阔的心灵天地。

它省去了我们浪费在猜疑、忧虑、忿恨、钩心斗角或是无谓设防上的大量精力，让人回归到简单的面目，因而事半功倍。

<<仁慈的吸引力>>

名人推荐

如果简化掉心理的旁枝杂叶，将在潜移默化中制造出新的惊喜，而我们的人生也会发生质的转变。本书提供的就是一种至为精简而又根本的方法，见证奇迹的人生！

——张德芬

<<仁慈的吸引力>>

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>