

图书基本信息

书名：<<紧握未必真正拥有，放下才能得到更多>>

13位ISBN编号：9787538739060

10位ISBN编号：7538739068

出版时间：2013-1

出版时间：时代文艺出版社

作者：王筱君 等著

页数：205

字数：125000

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>

内容概要

本书集结10位来自各行各业的心理励志作家小品文，透过70则小故事与读者分享，教会读者如何能从生活中找到快乐，享受快乐。

作者简介

王筱君：专职作家，曾在台版出版过多部畅销心灵励志作品，喜爱听故事，更乐于把动人故事分享给大家。

书籍目录

前脚踏出去，后脚自然就会跟上来

- 01 鸢尾花与莲雾树
- 02 让风筝高飞的方法
- 03 三个算命仙
- 04 贫穷的富翁和富有的乞丐
- 05 稀饭里的自在
- 06 尽责的母亲
- 07 已经习惯了
- 08 一碗粥的代价
- 09 老员外的绍兴酒
- 10 头彩的滋味
- 11 五岁的品味
- 12 还重不重?
- 13 小沙弥点灯
- 14 最美丽的鼻子
- 15 一幅好画的贬值
- 16 快乐的花圃
- 17 假画的价值
- 18 嫁不出去的美女
- 19 邻居的太太
- 20 最有用的教诲
- 21 最美的风景
- 22 真假公主
- 23 红灯区的觉者
- 24 缺角的琉璃杯
- 25 不医病患的医生

放不下我执，是一种灵魂的胃溃疡

- 26 让灵魂赶上来
- 27 成为迎向暴风雨的麦子
- 28 算命师与盐巴水
- 29 一艘船的容量
- 30 一直都在的花香
- 31 大口呼吸，就是幸福
- 32 把儿子当丈夫的妇人
- 33 画窗前的鲜花
- 34 坐船的人
- 35 不见了的老花眼镜
- 36 流浪者的油菜花田
- 37 模特儿的问题
- 38 投资大师的愿望
- 39 让婚姻幸福的传家宝
- 40 谢谢你犯了错
- 41 遗失的行李箱
- 42 航行中的大船
- 43 面对自己，就是最好的生日礼物

44 未知的幸福

45 得了第一名之后呢?

46 丢掉身上的烂苹果

47 治愈忧郁症的咖啡

48 人生要多少才会“够了”

49 愧疚的老师父

懂得放下，快乐就像四季盛产的水果随手可得

50 赶走幸福的农夫

51 播种善良的种子

52 如何进入永恒的境界?

53 只收自己买得起的礼物

54 好命的媳妇

55 希望是最好的药石

56 真正的富人

57 挫折回力球

58 吃苦的质与量

59 跑龙套的女孩

60 向往海边的天鹅

61 敢梦就有希望

62 倒下十三次的男孩

63 看清自己的真面目

64 换颗心的山羊

65 救命的空瓶子

66 让女子外遇的丝巾

67 刺猬的优雅

68 赢过苏东坡的年轻人

69 世上最快乐的人

70 乐在其中，是最好的奖赏

本书作者撰写篇章索引

章节摘录

连续的阴雨天气之后，阳光终于在周末露了脸，在公园看见一对骑脚踏车的小姐弟，觉得很有意思。

小弟弟约莫五、六岁，小姐姐约十岁左右。

小弟弟身子摇摇晃晃地踩着脚踏车踏垫，边喊：“爸爸，你不能放手喔！”

他们的爸爸在后面弯着腰、扶着小小的脚踏车，帮忙慢慢地推进脚踏车。

小姐姐熟练地骑着稍微大台一点的脚踏车，经过他们身边时，还炫耀式的将双手放开，就在车子快要倒向一边时，她又抓住车把，掌握住方向，奔驰向前。

小姐姐在公园绕了好几圈之后，便骑到气喘吁吁的爸爸旁边说：“爸爸！你放手啦！”

你不放手，弟弟永远都学不会啦！”

小弟弟听到，怕跌倒又大叫：“爸爸，你不能放手，不然我会跌倒啦！”

小姐姐说：“跌倒又不会死！”

胆小鬼！”

她朝弟弟扮个鬼脸，又骑走了！”

不禁想到，这不就像我们常常会面临的问题吗？

舍不得放掉某种依恋，将自己困在一种前进不能、后退也不能的困境中，像小弟弟要依赖爸爸扶着他的脚踏车一样；但是他不丢掉那种依恋，就永远学不会骑脚踏车，无法像小姐姐一样奔驰向前。

人生很多的困境，不也像学骑脚踏车，或溜冰、游泳一样吗？

在过程中，最多只会让你跌得鼻青脸肿，或多呛了几口水，像小姐姐说的“跌倒又不会死”。

学会放手，就能享受迎风驰骋、优游海上的快感。

这些技能一旦学会就不会忘记，困境的历练也会蕴化成你生存的能量。

最近因为肩膀的旧疾又发作，经朋友介绍，到一家新的复健诊所治疗，在等待的时候，一个十来岁、浓眉大眼、样貌端正的小男孩，在我身边蹦来蹦去，猜测他应该是过动儿。

护士走过来，叫他安静坐好，但他一秒都静不下来，在小小的长条椅上跳上跳下，一个弹跳，他身子一偏，撞到了我，我的肩膀痛得我叫了出来，引来了旁人的注目，也让两个大人火速赶到我们身边，穿着白袍的治疗师，将小男孩领走去上课了，留下一个满脸歉意的妇女，一直对我说抱歉，她是小男孩的妈妈。

我扶着疼痛不已的肩膀，勉强挤出笑容说：“没关系。”

小男孩的妈妈在我旁边坐下来，向我述说小男孩来这边上课之后，已经进步很多了，她没有任何一句抱怨的话语，一直含笑说着，小男孩因为过动闯了多少祸、发生过哪些趣事。

有些事，我听来都觉得艰辛万分，难以想象要如何面对这样一个随时会有状况的小孩，而且是永无止境；但在这位妈妈身上，我看不到一丝的怨怼，她完全正面的接受这样的状况，还像说趣事般逗得我发笑不已。

她说很感谢老天赐给她这个小男生，并指引他们到这里复健之类的话题。

阳光透过玻璃窗映照在这位妈妈身上，我忽然觉得她好像是天使。

而她，不正是“活在当下”最好的例子吗？

最后，我想与读者分享的是，或许可以把“放下”当做是一种自我疗愈的良方，像那位过动儿的妈妈，她放下了“为什么我的小孩会这样？”

的无解问题，而在这里面有两把万能钥匙，“同理心”是一支万能钥匙，“满足感恩”则是另一支万能钥匙，只要拥有这两把钥匙，“活在当下”不再是一种态度，而是赢过别人、超越自己的方法。

.....

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>