

<<决定一生的简单法则>>

图书基本信息

书名：<<决定一生的简单法则>>

13位ISBN编号：9787546113319

10位ISBN编号：7546113318

出版时间：2010-9

出版时间：黄山书社

作者：林正光

页数：250

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>

## <<决定一生的简单法则>>

### 内容概要

生命从错误开始，成长从改变开始。

而且恐惧是人类成长的最大障碍，追根究底，人类只有两大恐惧：恐惧自己不够完美，恐惧不被人接纳。

在此基础上产生三大课题：缺乏价值感、害怕被遗弃、害怕被背叛，并由此形成生命中本能地逃避恐惧的习性模式。

所有的课题都是由心灵中古老的创伤造成的，本书的使命就在于帮助人们疗愈古老的创伤、消除恐惧感，最终认识真正的自我，活出快乐安详、充满力量、喜悦自在、充满智慧、充满爱的人生。

## <<决定一生的简单法则>>

### 作者简介

林正光，著名国际心理管理专家，资深专业心理咨询专家，培训顾问，研究身心健康管理、佛学、中西哲学及心理学等十余年。

为阶梯式成长训练研究中心创办人，行为工程训练研究中心创办人，生命成长教育训练研究中心创办人，并任多家知名企业首席培训师。

<<决定一生的简单法则>>

书籍目录

PART ONE 觉醒地生活 生命从错误开始,成长从改变开始 什么是有意识的生活 觉醒地生活  
超越关系 知识和智慧 笑 生活美学 学习和人生的五个阶段 自知者明,知人者智PART TWO  
倾听生命自身的声音 生命:从种子到花朵的旅程 生命法则 生命中的错觉 顺随生命之流 学习  
生命 生命的学习 相信生命 开展生命教育的迫切性 生命是最基本的价值 倾听生命自身的声音  
不失性命之情 生命观与人生意义 利己和同情PART THREE 生命的七堂必修课 真诚的功课  
爱的功课 关系的功课 失去的功课 力量的功课 愧疚的功课 时间的功课PART FOUR 做情绪的  
主人 情绪与转化 情绪舒解小秘诀 内有明镜心自明 区分六种不同的愤怒 放下“我” 放下就  
会自由 骆驼、狮子、小孩——生命成长三向度PART FIVE 成熟并感恩 成熟 .....PART SIX 爱  
有真意PART SEVEN 快乐很简单PART EIGHT 人生其实很简单PART NINE 用宁静心拥抱世  
界PART TEN 人生智典

## <<决定一生的简单法则>>

### 章节摘录

人应该过上超越的生活，人都应该来到灵魂层次上，因为人一直处在联系之中，人一生下就掉入了关系中。

但掉入重重又种种的关系并非是坏事，关系并非总是缠绕，关系也能创造美。

自由与关系有关，但并非是解脱于关系，而是超越关系。

有很多人在红尘中生活得很烦恼或者很失败，因此就遁入空门，或出家当了和尚，或削发为尼，或加入某种教会组织，事实上，他们是想解脱于某种或某些关系，以为离开了他们原来的生活就离开了那些关系。

但他们能离开外在的关系，却无法离开内在的关系。

他们走的其实是一种压抑的方法，是在压自己内心的愿望，压，压，直至把自己的心压死，他们没有走超越之路。

其实最美的方法是超越，在那些关系之中，走超越之路。

获得真正的灵魂的自由，并不是解脱于所有的关系，而是超越于那些关系。

超越关系并非向外走，不是远离；而是向内去，是更加地亲近，是借着亲近而走上超越之路。

你越往上走，那个关系显得越亲密，而不是越远。

在身体的层次上，你与某人最近的关系是“亲爱的”，但当你来到灵魂层次上时，你才可实现与某人关系是“亲密的”。

一个人与他人的亲密度越大，就越不受限于关系。

一个人越与别人无亲密感，他就越被关系所制约。

所以，真正解脱于关系的路是超越之路，是借着能与人亲密而不再受关系之累。

能与别人发生亲密关系不是靠技能，而是靠本能的开花。

大部分人走的是压抑本能，不让本能开花，让本能继续保持种子状态的道路；而我倡导的路则是让本能开花。

压抑是在走死亡之路，只有走解放之路才是生命之路。

对于关系，你越想挣脱于它你就越受限于它。

在关系中，你越往外走，你就越感到它的拉力。

你只有一个方法让自己获得笼中的自由，那就是你往里去，往笼子的中心去。

不要自由将得到自由，要自由者失去自由。

在超越关系之路上，这是个重要的课题。

在关系中，你要求一部分，你将失去另一部分。

唯一保持不丢失的方法就是不再要求什么。

你所有的受限与苦恼都来自你的向外部的“要”，如果你不再向外要什么了，如果你是无要求的，那么你就是无所不自由的。

你可以接受某种东西，但不是要求。

那个东西来了，你就接受。

不来，就让它不来。

如果你能持这种态度，那么就没有什么人能用什么方法来限制你了。

当没有外力加于你身上时，你就是最为平衡的。

任何时候你给予力你都将得到力。

唯一免于力之苦的办法就是你自己不再制造力了。

而超越之路，也是在走无力之路—让力消失之路。

事实上没有人能真正超越关系。

超越关系并非跳出关系。

超越关系是在关系中自由。

你不是挣扎——从那个蜘蛛网中飞出，而是学会如何安于那个蜘蛛网中而悠然自得。

所有的解脱之道并非是脱离之道，恰是一种接受之道、受纳之道。

## <<决定一生的简单法则>>

整个超越并非是向外、处上，而是向内、处下。

超越关系正是向关系网内走而非向外走，处在关系之下而非之上。

有个基本的事实与现象：如果你的身体或外在处在他人之上，那么你的整个心理或内在就处在他人之下。

控制局面者反被局面所控制。

唯一你不被控制的方法就是不去控制。

当你没有那个控制的想法时，控制真正消失。

如果那个控制的意念一产生，那你的内在就已经被控制了。

所有的目的引发控制。

所以摆脱控制与被控制的方法就是抛开强烈的目的性。

当目的丧失，享受开始。

只要目的在一，享受的可能就在下降而至消失。

整个超越之路的基本事实是：负空而行，而不是载物而行；向下而行，而非向上飞行。

如果你陷入了人际关系之丛，你必须来超越你那个网丛之困，但超越的方法并非远离或逃避，恰是面对与进入。

当风言风语荡起，你唯一使那个风言风语最快消失的方法就是你直接进入那个风言风语之中，或者你置之不理。

你不能与它们战斗，战斗引发更大的战斗。

你唯一免于自己痛苦的方法是放弃与别人持续战斗。

用爱化解矛盾则问题消失，用恨制止矛盾则问题繁殖。

你不能用一个更大的威胁来压倒一个较小的威胁，你只能用更大的爱来容纳更小的爱。

整个对付关系的基本方法就是爱的方法，整个超越关系的基本之路就是爱的道路。

任何恨将制造更大的恨，而一个很小的爱将能引来很大的爱。

来了解这些基本的存在事实，免于自我的能量无端消耗。

来超越关系，走上正确的道路。

来过上超越的生活，走在爱的道路上。

放松是你的真实状态，紧张说明你走在了错误的路上。

来觉知自己的真知，在关系网中悠闲荡秋千，跟随那个网、那个秋千荡漾，与那个网或秋千成为一体，而非从其中解脱出来。

让死亡不存在的唯一方法就是融入生命。

一滴水不死的路便是朝向大海。

一滴水跳入大海便是永生，如果它跳出海面飞向天空，则死亡在即。

你如果在人际关系中受累，不要想着远离人群——你不能讨厌整个人类，你不能一个人与整体战斗，你唯一征服他人的方法就是臣服于他人。

臣服之法便是征服之法。

你只有骑在那匹劣马身上并与之保持“一”体“一”性，你才可能真正驾驭它，你在马身之外硬拽缰绳或抽打无用。

没有人能真正抽打一个人的身体而折服他的心。

来了解这些基本的事实，使自我不再在网丛中受累。

来过上超越的生活，走在爱的道路上。

这是我在这个美好的春天给你的祝福及期望。

## <<决定一生的简单法则>>

### 编辑推荐

《决定一生的简单法则》：现代人在都市中的禅意能让心灵得到片刻宁静身心健康管理专家林正光伴您一同学习生命，在爱中成长

<<决定一生的简单法则>>

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>