

<<幸福从心开始>>

图书基本信息

书名：<<幸福从心开始>>

13位ISBN编号：9787546383880

10位ISBN编号：7546383889

出版时间：2012-4

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：弗雷德里克·勒诺瓦

页数：243

译者：黄冠乔

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;幸福从心开始&gt;&gt;

## 前言

存在是一个事实，生活则是一门艺术。

生活无法选择，但我们应该学习如何生活，就像我们学习弹奏钢琴、烹饪食物、雕琢木器或石器一样。

这正是教育所扮演的角色。

但是，对于上述技能，人们一味追求在“器物”层面上的熟练，而越来越忽视对“情操”——软技能的培养。

它整合了情商、个性、社交礼仪、行为举止和人际关系等诸方面的技能，帮助我们既能更好地处理内心世界的矛盾，又能更坦然地面对外部世界的各种挑战：如何保持内心平静以及人际关系的和谐？

如何应对面临的痛苦？

如何正确认识自己并平息内心的冲突？

如何获得内心完全的自由？

如何去爱？

如何最后得到真正且长久的幸福？

这种幸福感，取决于我们与自身及与他人的关系。

当然，社会成就的高低和物质财富的多寡，也是重要条件。

在人类数千年的历史长河中，宗教一直扮演内在生活教育者的角色。

但时至今日，这位教育者已经越来越力不从心。

首先，宗教对于人类意识的影响力已大为减弱；其次，宗教本身也已过于僵化。

当觉醒的个人四处追问生活的意义时，宗教为之做出神学上的解释，并提供生活模式的规范。

它只是针对一小部分虔诚的信徒颁布的信经和教规，无法与时俱进地更新自己的观念体系、话语模式和教育方法，以适应现代人寻找自己灵魂的诉求。

世易时移，但众生对自身神秘存在的迷惑，以及对正确生活方式的追寻都是永恒的。

一边是毁灭人性的消费主义意识形态，一边是令人窒息的教条主义宗教信仰，人类被挤在两者的夹缝之中，不得不向哲学以及曾在人类历史上掀起过伟大思潮的智者求助。

因为全世界的智者——从孔子到伊壁鸠鲁、普洛丁、蒙田或斯宾诺莎——留给我们永恒的答案，培育并滋养着我们的内在生活：接受最真实的生活，认识自己，学习辨别真伪，生活在“此处和当下”，自我掌控，保持内心安静，懂得选择和宽恕。

无论在什么时代，智者们这些万能的方法，都具有永恒的普世价值，总能帮助我们正确地生活。

因为无论外面的世界如何改变，人类的心灵总还是原来的样子。

即使已经过去两千五百年，佛陀对于人类获取幸福或堕入苦厄之命运的判断，依然充满真知灼见。

亚里士多德关于德育和友情教育的伟大思想，丝毫没有随着时间流逝而褪色。

爱比克泰德、塞涅卡或马可·奥勒留关于命运和自由意志的传世箴言，依然在指引我们的人生方向。

在我思想发展的道路上，青少年时期以来的广泛阅读，使我得以纵观人类伟大智者的思想。

是他们教会了我欣赏美、真和善，领悟柏拉图的哲学原型。

我对哲学的研究拓展了自己的知识深度，同时也在两个差异颇大的思想领域里丰富了自己：灵修和深度心理学。

我在16岁时接触到了佛学，立即为佛陀的教诲中蕴涵的公平理念和实用主义特质所倾倒。

我在印度居住了很多年，结识了几位西藏喇嘛。

在他们的指引下，我掌握了冥想的基本方法。

19岁那年，基督教福音书亦给予我深深的震撼，我开始研究基督。

对我而言，他不仅是一个历史人物，更是一个活生生的人，我们通过祈祷能与他合为一体。

这样的体验让我难以忘怀，由此更加深入地理解了基督教，这种体验与童年时期学过的基督教义理书完全是两码事。

之后，我又学习了弗洛伊德和荣格的精神分析学，同时也开始关注其他各类精神疗法，它们都得益于人格心理学的发展(修身养性、格式塔心理疗法及重生疗法)，这些知识帮助我发现了自己隐藏的病症

## <<幸福从心开始>>

，治好了根深蒂固的创伤，而这些伤痛曾如梦魇般一直干扰着我的生活，并一度使我饱受神经官能症的折磨。

这本小书汇集了我基于东西方哲学思潮、基督教宝矿中的自由灵修思想，以及深度心理学的思考。我未曾奢望自己的文字能完美地阐发和梳理这些教我面对生活、为我带来荣耀的智慧思想。

为了使本书能被尽可能多的读者所理解，我分两大部分来展开描述。

此文原为我的演讲记录，我在此基础上进行了整理和删改，同时特意保留了不少口头语的特征。

我希望个人的生命体验能对读者有所启发。

首先，我会经常提及给予我启发的智者，然后才是本人的感悟。

虽然我喜好沉默，但不敢独享这智慧之光。

但是，如何才能能在探讨内在生活时，避免过度地描述自己？

即便我不拿自己作为范例。

我的感悟还存在着盲点：未能完全实现自己提到的这些理念。

不过有一点确定无疑，那就是今天的我更了解自己，更加淡泊名利。

无论如何，我内心充溢着比过去更真实、更深沉的快乐。

希望这本书，能帮助其他尚处在痛苦中、企盼光明的心灵明白：爱其实触手可得，内在的自由能够实现，快乐是真实存在的。

开启你的智慧和心灵之眼，去发现吧！

## <<幸福从心开始>>

### 内容概要

生命的起点我们无从选择，人生的轨迹却需要我们慎重把握。人人都渴望生活的幸福、爱情的美满及家庭的温暖，然而，并不是人人都能幸运地得到这些。痛苦与失落，遗憾与挫折，似乎是人类永远的邻居和永久的朋友。

作为法国和世界顶尖的心灵励志作家，弗雷德里克·勒诺瓦以自己三十多年来研究东西方宗教、哲学和灵修的经验，结合自己平凡而不平庸的传奇经历，对追求幸福生活的方法与经验，克服与生俱来的弱点与误区，以及如何有效地规划自己的人生等方面，提出了针对性极强、令人豁然开朗的观点与思路。

如何应对突如其来的痛苦？  
如何正确认识自己，并平息内心的冲突？  
如何获得内心完全的自由？  
如何去爱配偶和家人？  
如何最后得到真正且长久的幸福？  
.....按作者的指引读完本书，你就会发现，成就良好心态与完美性格，并不是一件遥不可及的事情；拥有理想职业及幸福人生，竟然是那样的轻松与顺畅。

## <<幸福从心开始>>

### 作者简介

弗雷德里克·勒诺瓦，1962年生于马达加斯加一个普通家庭，后迁居法国。他依靠自己的不懈努力，成为欧洲最受欢迎的心灵作家。先后执政的三位总统密特朗、希拉克和萨科齐都是他的忠实粉丝，并曾邀请他到爱丽舍宫共进晚餐。

代表作包括非虚构作品《基督的哲学》《佛教与西方的相遇》《邪教、谎言和理想》，长篇小说《露娜的神谕》《天使的承诺》等。全部作品累计销量超过3000万册，并被翻译成80多种语言，在全世界120多个国家和地区出版发行。

<<幸福从心开始>>

书籍目录

序言

对生活说“是”

信赖和放下

对生活负责

行动和观望

静默和冥想

知识和判断力

认识你自己

德性的习得

IX 获得自由

X 自爱和心灵康复

XI 黄金法则

XII 爱和友情

XIII 非暴力和宽恕

XIV 分享

XV 贪执和平常心

XVI 苦难是我们的灵性导师

XVII “此处和当下”

XVIII 驯服死亡

XIX 幽默

XX 审美

附记

后记

## &lt;&lt;幸福从心开始&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：苏格拉底把爱分为几个等级，这种非理性的力量能控制我们的意志，但仍有一些最具有物质性的因素，能把我们导向另一个绝对的存在，也就是所有宗教传统中那个最神秘的终极力量：无法形容的上帝或真神。

在纪伯伦的作品《先知》中，占卜者艾尔梅特拉问先知究竟爱为何物，先知如此回答：“当你爱了，你不应该说‘上帝在我心中’，而应说‘我在上帝心中’。

”在此，我们接触到另一种爱的观念，与亚里士多德的友情之爱有所不同。

这种名为Eros的欲望之爱到了极致，发人深思。

大部分古希腊哲学家，都将其视为人类谋求最大幸福的最高贵、最敏感的人文活动。

了解沉思之境的人必然充满了爱，其心境广阔无边。

我曾提及自己在大自然中获得的某些内在体验，在这体验中，我进入了一种快乐之境，感到与天地合一。

在这些永恒的时刻，对个体存在的感知，就这样淹没在了与那恢弘的终极力量融合的巨大喜悦之中。我从来都不想为这些“宗教”体验正名，因为它们并未能使我自觉地拜倒在任何源自宗教文化的形象或象征之下。

但是，所有的宗教传统都赋予人们一些神奇的体验，使其得以摆脱“自我”的局限，并与某种远远超过自身的力量相连通，从而达到一种快乐和爱的境界。

所处文化和传统相异，人们对这种超验的存在的命名亦各不相同：自然、宇宙、上帝、圣灵、绝对存在、终极力量和道。

这种体验是爱在另一个层面上的体现。

因为，这是那种超验力量无偿的馈赠，并不求任何回报。

在新约中，希腊文Agape即表示这种馈赠的爱。

新约的诸位作者，如保罗和另外四位福音书的撰写者，认识到上帝无偿的爱，与其所要求的人与人之间无私的爱是一样的。

这种爱与哲学家所称的友情性质相同，后者要求为朋友自我奉献、祈求幸福。

但二者亦有两大区别：agape不求互利互惠，也并不针对某一具体个人，而是广施于身旁之人，甚至洒向全世界。

从这个意义上来说，它和黄金法则也有共同点，而黄金法则作为一个道德原则，鲜有或根本不涉及对情感因素的评判，Agape则是关系到所有人类的真正的爱。

全心全意地爱别人这种爱，正是耶稣在被处以极刑前夕，对其门徒谈起的：“我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。

你们若有彼此相爱之心，众人因此就认出你们是我的门徒。

”

## &lt;&lt;幸福从心开始&gt;&gt;

## 后记

这部分并非严格意义上的总结，而只是结合自己多年来研究哲学和宗教的感悟，对几个关于幸福的概念进行更深一步的阐释。

在书中，我一直强调，幸福感更多地源自内在生活，以及为自我完善付出的努力，而无关乎外在的物质财富。

可以这么说，幸福是长期努力认识自我的结果，是内心情感的升华以及道德习得的回报。

这种说法既对又不对。

说它不对，乃是因为，幸福感首先表现为一种个人的自然情绪。

在荷尔蒙失调的情况下，幸福也变得遥不可及，而乐观诙谐的性格，则比任何智慧都更能带来幸福感。

正如亚瑟·叔本华在《人生的智慧》中说：“我们的幸福取决于我们自身，即取决于我们的个性。但在大多数情况下，我们却只是考虑运气，考虑拥有的财产，或者考虑我们在他人心目中的样子。

其实，运气会有变好的时候，甚至如果我们内在丰富的话，就不会对运气有太多要求。

相比之下，一个头脑呆滞的人终其一生都头脑呆滞，一个笨蛋至死仍是一个笨蛋，哪怕他身处天堂，被天堂的美女所簇拥着。

因此歌德说，‘众生能得到的最大幸运，只有自身的个性。

’……”对我们的生活幸福而言，内心世界的经历才是最重要的。

事实上，我们的幸福或不安定感都只在内心，它们是感知、意欲和思考的反映。

哪怕生活在同样的环境，每个人面对的都是不一样的世界；一样的外部事件对不同人的影响都是不同的。

”有些幸运儿天生具有优良的脾性，比别人更加幸福。

这正是古希腊语中幸福一词(Eudaimonia)的原始含义，用现代语言来表达就是“生在一颗好星星之下”。

说它对，那是因为，对于那些天生性格怪异，不懂得享受幸福的人，或者经历过不幸童年的人，为自我完善做的功课有助于治疗创伤，并且亲身证悟那些有利于收获幸福的智慧方法。

这正是我以亲身经历为例，解释的道理：我天性开朗，但因为受到心灵创伤的影响，幸福总是长期徘徊在我的生活之外。

哲学、心理学和宗教学的方法和理念，帮助我认识了自己，看清了自己面临的困境，并在很大程度上化解了我的难题。

就像我在前言中提到的，通过这些智慧之道，我今天的生活远比过去要和谐愉快。

这条智慧之道适用于所有人，无论其性格多么敏感、孤僻，因为，认识自我和掌控自我，与他人建立融洽的、充满爱的人际关系，能带来持久、稳固的安宁，而不只是简单、短暂的热情。

其实，幸福非常脆弱，没人能彻底地拥有它，哪怕感觉最完美的幸福感，也可能被一点鸡毛蒜皮的小事毁灭殆尽。

智慧，教人用平常心去应对生活的无常。

它帮助我们充分地享受幸福的时刻，而遇到不幸时，永不丧失希望；它教我们接受生活真实的样子，接受其中的酸甜苦辣，与其怨恨不已，不如以同样的热情克服痛苦；它告诉我们，人生时刻不停变化，要懂得灵活应对，挫折与坎坷在所难免；它让我们明白，不把幸福播撒给别人，自己也得不到内心的平和、安详。

智慧，它总能教我们活得更精彩，无论是天性迟钝抑郁，还是活泼开朗。

我再补充重要的一点，也许我在前面论述得不够清楚。

斯宾诺莎在其《伦理学》中谈到，在生活和存在的本质中，有一种深沉的快乐。

这种快乐就在那里，我们要学会发现它，获得它，让它在内心壮大。

心理分析或哲学方法有助于消除那些常常阻挠我们探索内心的障碍。

因为，只有品尝过这种快乐，哪怕只是昙花一现，我们才能懂得去追求真正的真理、真正的善与真正的美。

<<幸福从心开始>>

我们获得的这种快乐越多，内在的智慧就增长得越快。

同样，正是因为品尝过爱的滋味，我们才能学会去爱；正是由于得到过真正的幸福，我们才会祈求获得德性的成长。

因为快乐，我们才放下，而不是相反。

<<幸福从心开始>>

媒体关注与评论

过去三十年中，从来没有一本书，能给我带来这样的心灵触动。

第一时间，我就拿给了米歇尔(总统夫人)分享。

巴拉克·奥巴马,美国总统 我买来一直放在床头，已经翻了三遍。

内容有深度但一点儿也不枯燥，每次阅读，都会让我获得爱与感恩的力量。

希拉里·克林顿，美国国务卿 我愿意将此书郑重推荐给所有法国女性，它将教会我们如何拥有幸福的黄金法则。

卡拉·布吕尼，法国第一夫人 这是当代版的《沉思录》，是让你一旦拿起就不愿放下的心灵读本，是送给亲密爱人最浪漫的礼物，是陪你入眠的最佳枕边书。

法国《世界报》

<<幸福从心开始>>

编辑推荐

《幸福,从心开始:内心强大的修炼方法》整合了情商、个性、社交礼仪、行为举止、人际关系等诸方面的技能,能帮助我们能更好地处理内心世界的争斗,同时亦能更坦然地面对外部世界的各种挑战:如何保持内心平静以及与人际关系的和谐?  
面对痛苦如何应对?  
怎样最后得到真正的且长久的幸福?  
这种幸福感,取决于与自身以及与他人的关系,社会成就和物质财富的丰收也是重要条件。

<<幸福从心开始>>

名人推荐

过去三十年中，从来没有一本书，能给我带来这样的心灵触动。

第一时间，我就拿给了米歇尔《总统夫人》分享。

——巴拉克·奥巴马，美国总统 我买来一直放在床头，已经翻了三遍。

内容有深度但一点儿也不枯燥。

每次阅读，都会让我获得爱与感恩的力量。

——希拉里·克林顿，美国国务卿 我愿意将此书郑重推荐给所有法国女性，它将教会我们如何拥有幸福的黄金法则。

——卡拉·布吕尼，法国第一夫人

<<幸福从心开始>>

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>