第一图书网, tushu007.com

<<男人、金錢、巧克力>>

图书基本信息

书名：<<男人、金錢、巧克力>>

13位ISBN编号：9789862166000

10位ISBN编号：9862166002

出版时间：2010-9-29

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：Menna van Praag

页数：216

译者：柯清心

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

第一图书网, tushu007.com

<<男人、金錢、巧克力>>

前言

（本文作者為陳怡安手工香皂創辦人）　從我十五歲拿到第一面奧運金牌起，「男人、金錢、巧克力」，我一樣都不缺，或者我應該說「男孩、金錢、巧克力」？
那時我真的太年輕了，標準的年少得志。
我的人生一路順遂，第二面奧運金牌，以及更多的世界金牌，帶給我更多的禮遇與機會，其中包括保送許多人夢寐以求的政大企管系、電視台主播及主持人的工作等等。
所以，我一點都不了解「慈愛、勇氣和與人為善」，也不需要了解。
我，擁有一切。
　　但是，我，並不快樂。
雖然我擁有很多，但我不滿足，因為我沒有夢想，更不知道要如何去追求。
我選擇許多人都很羨慕的科系就讀，從事外表光鮮亮麗的工作，並非因為我熱愛它們，只是因為有人希望我這麼做。
直到我跌破了我自己和大家的眼鏡，從事和之前完全不相干的手工香皂、和小我七歲的學弟不婚生子，我才開始學習我的人生課題，了解什麼是真正的快樂。
　　許多人說因為我有為數不少的獎金，所以可以創業；創業很賺錢，所以有勇氣和沒有經濟基礎的小男友共組家庭。
不過，應該很少人知道我在功成名就後，經歷了父親經商失敗，房子慘遭拍賣；嚴重的運動傷害，讓我與金牌絕緣；體育台轉型綜合台，因而失去舞台。
幸運的是，我沒有因此喪志，反而從原本只能贏、不能輸的枷鎖中走出來，重新面對自己，尋找新的人生。
　　現在我學會了「慈愛、勇氣和連結」，將我的「男人、金錢、巧克力」轉變成「愛、財富與快樂」。
這是我近日閱讀《男人，金錢，巧克力》（天下文化出版）一書的感想，這本書講的是一個愛情故事，最後也有浪漫的結尾，但在閱讀的過程中，我頻頻點頭，覺得太有道理了。
書中提到：「你的人生會遇到各種挑戰，但那並不表示你有問題，我們都有需要克服的事，這是你的道路，是最完美的。
」「一個對自己真誠的人，不會考慮成敗的問題，他們忠於自己的心意，因為他們非做不可。
」這不都跟我的境遇一樣嗎？
　　我的人生一直在和挑戰打勾勾，種種挫折讓我差點放棄自己，然而，當我真誠的面對自己，並勇敢的放手去做時，我得到了真正的快樂。

第一图书网, tushu007.com

<<男人、金錢、巧克力>>

内容概要

每一個人都有不一樣的人生功課，　　每一個人都有看不見的天賦要發揮，　　也都有各自需要療癒的傷痛。
當你開始看見並面對這些，　　人生就會出現奇妙的轉變……　　你是否空有願望，卻不知如何達成？
即使擁有許多，內心依然感到寂寞？
靈魂深處總是若有所缺，似乎還可以有更好的生活？
當你感覺自己一直在尋尋覓覓，嘗試各種方法，卻始終難有所突破或改善時，請別苛求自己，試著為自己獻上無條件的愛吧。
這個故事的女主角瑪雅原本以為要金錢、男人、巧克力三者兼具，才是幸福的人生，可是，她的人生卻一直卡住。
有一天，她遇見了老婦人蘿絲，蘿絲點出她走錯了方向，她應該先完成生命的功課，再去追求想要的東西比較好。
蘿絲還拗不過瑪雅的要求，告訴她，她的人生課題就是：慈愛、勇氣與連結。
瑪雅知道自己的人生課題後，開始真誠地活著，當她一再勇敢地遵循自已的心意，面對人生課題時，她的人生開始了奇妙的轉變。
這不只是一個實踐夢想的故事。
這不只是一個走出低潮、抵達人生高峰的故事。
這不只是找到人生真正快樂的故事。
這不只是一個明白真我、得到無條件的愛的故事。
這是一個會發生在你身上的故事，　　只要你拿出勇氣，開始對自己慈悲，啟動與這個世界真實的連結，　　你的人生就會出現奇妙的轉變！
《男人．金錢．巧克力》女主角瑪雅獲得的啟示：　　◎生活跟其他任何學習一樣，得先掌握一些基本原則，才能進入到更高階的原理。
假如我立即告訴你，你也不懂如何運用，更重要的是，你不會相信我。
◎在追求夢想前，先了解你對自己有多麼嚴苛吧。
◎每個人都會在生命中遇到挑戰及他們所忌憚的困境，如孤寂、破產及肥胖等問題，但是當人們極端排斥這些事物時，就會錯失了隱藏在這些事物背後的福賜。
◎你無法正面迎擊這些負面的想法，因為它們非常強大，而且被世人接受，不過你可以繞過去。
◎若想讓世界發光發熱，你必須先讓自己快樂起來。
◎停止傷害自己，是唯一不再傷害別人的方法。
◎一個對自己真誠的人，不會考慮成敗的問題，他們忠於自己的心意，因為他們非做不可。
◎戀愛時，人生的功課都會被放大，好比將兩個人放在一個由需求、慾望、恐懼、判斷與批評所組成的壓力鍋裡一樣。
你對自己做的每一件事，每一件你想要學習與療癒的事，另外一個人都會感同身受。
◎如果我們願意去感受悲傷，它會是一種讓我們記起生命力的美好情緒。
唯有在抗拒悲傷，奮力壓抑它時，人才會感到痛苦。
（還有更多啟示，請跟著瑪雅一起進入她的旅程……）

作者简介

曼娜．范布拉格（Menna van Praag）　自由文字工作者。
曼娜在二十歲的時候，就決定當個作家。
後來她戀愛了，與男友結婚，並進入牛津大學就讀。
有將近十年的時間，曼娜在當餐廳女侍之餘，仍不計代價，堅持理想，持續寫作不輟。
十年有成，曼娜終於出版了自己的第一本書。
這本書帶有些自傳色彩，將她自己經過多年追尋，終於找到自己的心與靈魂的經歷及體會，融入故事中。
這本書出版一年後，被賀屋（Hay House）出版社相中，發行到全世界，現共有十九種語文的版本。
曼娜現已脫離女侍生涯，專職寫作。
她與大廚老公亞特目前居住於英國劍橋，兩人開了一間有機蔬食餐廳「Taste of Cambridge」。
柯清心　台中人，美國堪薩斯大學戲劇研究所碩士，現任專職翻譯。
著有童書《小蠟燭找光》；譯有《不怕小孩問》、《8的秘密》等數十部作品。

第一图书网, tushu007.com

<<男人、金錢、巧克力>>

书籍目录

作者自序：男人、金錢、巧克力：一則靈性寓言故事開始編輯分享：向外走、向內走：關於《男人.金錢、巧克力》四季食譜與真實人生

章节摘录

（本文作者為天下文化特約主編）　　活在這個世界上，好像有兩條道路，一條向外走，一條向內走。
內與外，是以哪邊來分呢？
是以我們的心。
這個世界，對於從我們的心向外走的道路，比較熟悉。
上學的時候，就是用考試的名次、分數及評語等來理解；出了社會之後，有比較多種不同的分類方法，譬如可以用車子、房子、孩子來比較自己的人生跟別人之間的差距；或者可以以頭銜、收入、住家地段來判斷自己的現狀；還是，可以用戀情多寡、飛行里程數、看過多少電影、蒐集的鞋子或玩具車數目等等等，來詮釋自己的生活充實與否。
總之，就算有某種標準、或者更多種標準，你不屑去符合，在當今這個足夠多元的風格社會，你甚至可自己創造出一種方式，看看有無可能一呼百諾，找到有人願意贊同你，與你同夥，形成自己的社群。
向外走的世界，用一般的說法，就是所謂的物質世界。
在這個世界裡，有很多可以辨認的「指標」，讓自己用來理解、判斷現在的生活是走到哪裡，還要繼續往哪邊走，或者推測還要走多遠等。
《男人?金錢?巧克力》這三件事，就是許多女生聚在一起聊天時，經常話不離口的主題，在這樣的討論與談心中，女生們總是不自禁就用這三項指標，在分享自己的生命現狀，判斷自己幸不幸福，還有對眼前生活的理解。
（小標）人生一轉彎，內心跟著安　　這本書的女主角瑪雅就是很典型的例子。
故事一開始，瑪雅在媽媽遺留給她的咖啡館裡夢想著自己渴望的人生：帥哥男友、成為名作家，還有好吃又不會胖的巧克力。
可是，她的內心悶悶不樂，她一方面渴望這樣的人生，一方面又覺得自己被卡在現狀中，進退兩難。
而你是否也有過這樣的感覺，覺得眼前的生活還可以，沒啥好挑剔，但又隱隱覺得不對勁，你感覺自己像是在往前邁進，卻是事倍功半，甚至偶而會有又繞回原點的感覺。
工作已經不知道再換哪一個才真的比較好；知心的男友或女友彷彿在世界某個角落，還沒能跟你相遇；下班時，總不禁期望能有什麼驚喜，可以轉換或補充一整天下來被耗盡的能量與力氣。
我們從小被教導熟悉這樣向外走的道路，學習在這條路上前進的各種技術與能力，然而，這個世界愈來愈發現到走在這條道路上，就算可以一站接著一站抵達，獲得各項成就，真的擁有了男人、金錢、巧克力，人還是可能會不快樂，感到生命不夠圓滿。
女主角瑪雅很幸運。
有一天，咖啡館裡來了一個老婦人，一眼看出她心裡的空虛，瑪雅向她討教，怎樣才能讓自己過得更好、改變這樣的人生。
老婦人在瑪雅眼裡，還看得到一絲希望的光芒，所以縱使老婦人知道所有的啟示都必須伴隨親身體驗，她還是忍不住告訴瑪雅轉變人生的三把鑰匙：慈愛、勇氣及連結。
從這次相遇開始，瑪雅的人生轉了個U－turn，從只向往外求：男人、金錢、巧克力，轉變成往內走的方向：慈愛、勇氣、連結。
瑪雅的人生，就此開始了奇妙的轉變。
內在的華麗冒險　　往內走，一路上該怎麼走呢？
這個世界對於往外走，比較熟悉。
由於絕大多數的人都生活在往外走的路上，所以即使自己不清楚方向，也可以參考別人的方向，跟著前人、眾人立下的指標，只要照著走就好了。
再不行，花錢裝個 GPS 吧。
往內走，到底路在哪裡？
那是怎樣的景色，遇到叉路，該如何選擇？
更可怕的，該不會有斷崖吧，萬一摔下去粉身碎骨該怎麼辦？

各種關於恐懼的想像油然而生，怪不得這條路上是如此需要勇氣。
沒有人會清楚你我內在的風景樣貌，沒有人會擁有你我內在世界的地圖，當我們決定往內走之後，我們都要學會傾聽內在的聲音。
這是每個人專屬的 GPS，它的指引只對自己有效，換成其他的內在世界，那又是另外一回事了。
　　這樣的內心世界是如此獨一無二，我們這一生若沒機會一探究竟，是多麼可惜。
然而，多半時候，我們卻經常在往外走的道路上，或許衝刺、或許徘徊，沒機會深入內在世界的美景盛況中。
　　甚至，從小我們還經常不自覺地用外在的標準來衡量、批判自己，沒能懂得珍惜自己，疼愛自己，讓屬於自己的內在世界愈來愈萎縮。
所以，老婦人遇到瑪雅時教給她的的第一件事便是用悲憫之心對待自己。
那彷彿是給乾枯花朵的甘霖，當自己慢慢甦醒、茁壯起來，才能在內在世界展開無與倫比的壯闊之旅。
沒走過這趟旅行，實在稱不上不枉此生。
　　《男人?金錢?巧克力》這本奇妙的小書，非常特別的地方就在於，它帶我們與瑪雅一同經歷這趟內心之旅。
讀過這本書的人，都感覺到這本書有股魔力，會讓人們也想去實踐自己的夢想，來一趟這樣的內心之旅，鼓起勇氣進入未知中。
在故事最後，瑪雅登上山巔，感覺自己與萬物交融，她知道自己的人生再也不會一樣了，往後她再也不會有被困在咖啡館裡的感覺，她已經走出當時那個狹隘的自我，與天地之心、與大我連結上了。
　　生命的奇妙之一，正在於此。
說是生命轉了個 U-turn，彷彿進入一個相反的方向，但當我們在內在世界的道路上，穿越看似種種迷障，經歷種種見山不是山的過程，走出來發現海闊天空的那一刻，就會發現見山還是山。
男人、金錢、巧克力，還是男人、金錢、巧克力，不會消失，也不會得不到，甚至可以用快樂圓滿的方式得到。
　　靈性和物質本來就是同一件事，一個銅板的兩面，只是在外在道路上，人們追逐各種指標、缺少學習進入內在世界的能力，甚至到頭來，遺忘了內在世界的存在。
　　我們的悶悶不樂、我們的痛苦、我們的若有所失等種種，不過是在提醒我們走上內在道路，打開那一個與生命泉源相連的大門。
在那扇門後，有著無限的潛能、力量與創意，能讓我們去完成自己的人生，幫助我們實踐自己的夢想，讓我們活出真正的自己，快樂與豐盛不假外求，自然會源源而來。

媒体关注与评论

「曼娜．范布拉格這個作家真是太可愛了，有些段落會讓你想一讀再讀，因為這些段落實在令人感動到不行，只看一次就太可惜了。
當故事主角瑪雅開始這一趟動人心弦的旅程時，請一起上路吧——這是一趟自我發現之旅。
《金錢、男人、巧克力》這本書濃郁得一杯像是沒有卡路里的可可！
如果你想看一本很甜蜜的書，這本書絕對會讓你感動，還有所啟發。
如果你希望自己的夢想能成真——這本書就是你的啦。
」 ——來自美國紐澤西的／愛瑞兒＊肯恩（Ariel Kane） 「關於實現夢想，這是寫得最美的一本書。
本書女主

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