

# 《心的出路》

## 图书基本信息

# 《心的出路》

## 内容概要

# 《心的出路》

## 作者简介

## 书籍目录

推荐序 用心地活、清明地活

作者序 伊莉莎白的話

作者序 戴維的話

原編著者的話

一 真诚的功课

我们来这世上都是要来学习生命的课题，但没有人能告诉你你的课题是什么，那要靠你自己去发掘。这些人生课题不尽都是愉快的，但人生的质地却因此丰富起来。但我们为什么要等到生命的尽头，何不从现在开始学习？

二 爱的功课

每个人都怀有爱、生命与冒险的梦想，却可悲地用各种理由告诉自己不要去追求。这些理由看似保护我们不受伤害，同时却也是一种禁锢。将生命排斥在远方。人生比你所想的短暂得多，如果你想要骑脚踏车或想要爱谁，此时不做更待何时？

三 关系的功课

人际关系是学习人生功课最大的机会，从中发现自己的本质、内心的恐惧、力量的来源和真爱的意义。当然，人与人的相处也可能充满挫折、困难甚至痛苦，但我们仍能在其中学习成长、爱人与被爱。

四 失去的功课

我们终将失去一切，但真正重要的东西却永不会失去。房子、车子、工作、金钱、青春，甚至是所爱的人都只是暂借的。任何东西都不能永远保有，至亲至爱也是一样。然而，这并不可悲，反而应为短暂的人生中能拥有如许美好的事物而心怀感谢。

五 力量的功课

一个人真正的力量并不是来自地位、存款数字或傲人的事业，而是内在真我的表现，是个人力量、诚信与气度的外显。每个人内在都拥有惊人的力量，只是自己不自觉罢了。你没有能力让别人快乐，却一定有能力让自己快乐。

六 愧疚的功课

愧疚感的基本心理是一种自我批判，认定自己做错了事。从小我们便学习出卖自己来赢得别人的爱。我们被教导要做好孩子，迎合别人的希望，我们被灌输相互倚赖的观念，总认为别人比自己可靠，久而久之就变得不知道如何追求自己的快乐。

七 时间的功课

我们都受到时间的主宰，活在时间里，也在时间里死亡。时间会改变一切。改变总是与人相伴，但人们却未必视之为朋友。人们之所以害怕改变是因为有些改变无法控制，如果你抗拒改变，你一辈子都会处于抗拒的状态。你必须努力学习拥抱改变，或至少试着接受改变。

八 恐惧的功课

恐惧通常都是源于过去发生过的事，以致对未来可能发生的事心怀忧惧。要活在当下惟有活在爱里，这也是人生最大的目标，朝这个目标前进的第一步就是学习爱自己。勤于灌溉心灵的爱，你就能开始洗去恐惧。

九 愤怒的功课

愤怒原是自然的情绪表现，但我们似乎很难找到理想的学习模范。人们通常不去探讨如何处理愤怒，而是去质疑它的合理性，用其他情绪代替，总而言之就是不去感受愤怒。我们必须学会用健康的方式表达愤怒，以免控制不成反被愤怒主宰。

十 游戏的功课

人活在世上就应该享受生命，尽情玩耍。玩乐不只是孩子的消遣，更是每个人生命力的源泉。玩乐让人内心常保年轻，工作维持活力，爱情永不枯萎。玩乐让青春不谢，玩乐才能活出完整丰富的生命。

十一 耐心的功课

太多人已不知道如何过顺其自然的生活，总想改变一切。我们以为求快和求好是不同的，其实都是源于同样的心态——认为顺其自然是不对的。但请想想看，你曾经因为不耐烦而得到什么收获吗？

十二 屈服的功课

不管在何种情况，屈服都能为你的心灵带来奇妙的和谐与宁静。然而多数人都认为屈服代表放弃与投

## 《心的出路》

降，也就是弱者的象征。其实屈服既非懦弱也不会带来痛苦，反而蕴藏着安慰与力量，因为你知道一切安好，所有事情都有它的道理。

### 十三 宽恕的功课

每个人都受过伤害——不一定做错了什么，却仍不免受伤害。扪心自问，我们大概也都伤害过别人。最大的问题不是伤害本身，而是我们不能或不愿忘记，这才是无法愈合的伤害。人生的旅程中不断累积伤害，没有人教我们如何释怀，这也是为什么学习宽恕是如此重要的课题。

### 十四 快乐的功课

快乐其实是一种自然的状态，只是人们往往钻牛角尖一味想着事情应该如何如何，而忘了什么是快乐。后天的教养让我们在不快乐时比较自在。我们奇怪地变得不习惯快乐：有时候不只是觉得不自然，甚至怀疑自己何德何能。

### 十五 最后一课

每个人都应该记住自己的好，也提醒别人记住他的独特与宝贵。生命如一所学校，每一个人都有他自己的试验与挑战。当我们学会所有该学的，把该教的都教给别人，就是回家的时候了。

## 《心的出路》

### 编辑推荐

amazon书店阅读评介五星级，台湾繁体字版加印15刷以上！ “我们老得太快，却明白得太迟。”——瑞典谚语 世界上只有一种人，就是需要关心的人。一本可以陪伴你一生的书！ “我们老得太快，却明白得太迟。”——瑞典谚语 amazon书店阅读评介五星级，台湾繁体字版加印15刷以上！世界上只有一种人，就是需要关心的人。一本可以陪伴你一生的书！ 我拥有幸福平顺的一生，但我可真正地用心活过？本书中的十五堂课，包围着这个问题。两位生死学大师，长年与临终病人相处，企图从濒死经验，解读出人生的意义。因为在生命的悬崖边缘，我们才能把人生看得清楚，在失落的时候，生命与爱才显现出它的光华盈满。在漫长的人生旅程中我们会学到很多事情，但最重要的是认识自己，了解自己是谁，最重要的又是什么。我们从人生的高低起伏中学习到什么是爱与情感，找到勇气摆开愤怒、眼泪与恐惧。生命的奥秘我们无法尽皆了解，但我相信上帝已给了我们拥有美好人生的所有必要条件。我说的不是完美的人生或童话故事，而是让你的心充盈丰富的真实人生。

# 《心的出路》

精彩短评

# 《心的出路》

精彩书评



## 章节试读

### 1、《心的出路》的笔记-第1页

#### 心的出路

每个人内在的那个伟大的本质也是一样的，我相信每个人内在都有伟大的种子。伟大的人并不比别人多拥有什么，只是去除了更多的杂质，显露出最好的一面。

人们常习惯在别人身上找寻自己的意义。当别人心情不好时，你也陷入低潮。如果别人觉得你不对，你便开始自我防卫。其实人我的攻防根本无碍你的本质，本质的你就是完整而有价值的，不管你是富或穷，年轻或年老，是否得过奥林匹克金牌，是刚结束或开始一段恋情。无论再申明的起点或尽头，正意气风发或陷入绝望的深渊，你都不会受外在环境的局限。你不等于你的疾病或你的职业，你只是你自己，生命的意义不在于做了什么，而在于你是什么。

条件是捆绑在情感上的石头，抛开条件你会再想象不到的地方发现爱。

人们之所以无法付出无条件的爱，最大的阻碍是害怕得不到回报，殊不知最大的回报就在付出的过程中。如果你去衡量别人回报给你的爱，你将永远觉得不够，觉得别人亏欠你。因为衡量的行为本身就不是出自于爱。如果你觉得别人不够爱你，并不是因为你么有得到爱，而是因为你在拒绝爱。

人们总认为无法持久的关系就是失败的，就好像死亡总被认为是一种失败一样。其实，每一场关系有它存在的意义，当意义消失时这段关系就已圆满了。

如果你紧抓住你的期望与幻想，就不是真正的爱。让对方做他自己，如果他选择离开，可能是因为他不得不离开。

假装没有明天地认真过每一天，你会发现自己对明天应该是如何有多大的执着。常看到有些人今天还沉浸在快乐里，明天却开始苦恼：“二十年后你还会在我身边吗？”也许会，也许不会，未来的事谁也不知道。

如果你能抛开对未来的幻想和对事物的执着，抛开心机与算计，爱自然会生长出自己的生命。爱会顺着它想去的地方去，而不是按照你的指引。

关系没有所谓对错，一切都有它的道理。从最初的相遇到最后的分别，你可以从每一场关系学习看到自己灵魂的丰富，学习治疗自己。放开偏见与执着，你就不再苦恼你要爱谁，要爱多久。你会超越这些限制，找到一种奇妙的爱，上帝特别为你创造的爱。

个人的力量是与生俱来的，但我们常不自觉地忽略了。

当我们在乎别人的看法时就是放弃自己的力量。要重拾力量你必须记住这是你的人生，重要的是你自己怎么想。你没有能力让别人快乐，却一定有能力让自己快乐。

当你觉得人生够长，世界够美时，是多么愉悦的感受。我们很少有这样的感受，总觉得一切都不够好。但想法是可以改变的，知足其实是气度与力量的表现。当你不需要更多，不渴望控制一切，生命才能尽情开展。

每个人都蕴藏着强大的力量，只是不知道如何去发挥。真正的力量源自了解自己，认识自己在世界上的位置，一味多求只会忘了自己是谁，当你知道万事万物都有它的道理，你的力量自然会发挥出来。

因为愧疚感会带来痛苦，通常我们的本能反应时消除愧疚感，而潜意识的做法就是投射到别人身上。“既然不是我的错，那么一定是你的错。”这种逃避心态只会让你陷入愧疚的循环而不得解脱。

## 《心的出路》

凡虚构的恐惧都与过去或未来有关，只有爱存在这一刻。我们唯一能拥有的时刻是现在，而唯一能在当下发生的情感就是爱。恐惧通常都是源于过去发生过的事，以至对未来可能发生的事心怀忧惧。要活在当下唯有活在爱里，这也是人生最大的目标，朝这个目标前进的第一步就是学习爱自己。勤于灌溉心灵的爱，你就能开始洗去恐惧。

愤怒不过是一种感觉。感觉是要让人体验而不是评断，就像其他的感受一样，愤怒时一种传递信息的沟通形式。

死是如此，生也是如此，你的所有人生经验都是在你做好准备后才会发生，当你明白了万物都有它的道理与时机，你才能真正放松。

我以为每天早上是被闹钟叫醒的，其实是上帝决定要不要把我们叫醒。我们会用心设定要醒来的时间，调好闹钟，检查再三，却忘了上帝还有更大的计划，是他决定你是否还有新的一天可以醒来。

有些事情是无法改变的，但不一定要解读为不完美，请试着相信万事万物有它的道理。我们总认为必须改变什么，但世界上很多奇妙的事都是在没有人为推动或干预的情况下发生的。你不必只会身体的细胞进行分裂，或教导伤口如何愈合。有一种力量让世界不停运转，请相信万事万物都朝着更伟大美好的方向前进，只是我们不一定能明白。这是一种信仰，拥有信仰才能有耐心。

记得上帝着力的不是外在的情况，而是你。上帝为什么不赐给你一份好工作？因为这不是它关切的，它还有更伟大的计划。上帝也不在意你是否拥有婚姻，它在意的是你对爱的体会。

拒绝接受无法改变的情势只会让你精疲力竭，心神不宁。顺其自然才能让你重拾力量与平静，那等于是告诉自己：“我决定不再拖延，现在就要开始快乐起来。”反之，拒绝屈服则是告诉自己：“除非情势改变，否则我永远无法快乐。”新的情势或许比较愉快，但情况也可能永远无法改变，而你便只能永远自苦。

从临终的人身上可以学到宽恕的真谛。他们想到的不是：“一切都是我对，也就对照出你的不对，但我宽大地原谅你。”他们想的是：“你我都有错，其实谁没有犯过错？但我不愿意再从你所犯的错来定义你这个人，正如我不希望你从这个角度来定义我。”

小时候当你受到伤害或伤害了别人，通常都会有人说对不起。长大后这三个字不再那么容易听到，有时候就算听到这三个字你也觉得不够。当孩子犯错时，你会看到他的恐惧、迷惘与无知，看到他只是一个凡人。长大后受伤害，你看到的是对方的行为，对方不再是一个立体的人物，而是和他所造成的伤害画上等号。因此，宽恕的第一步就是再度看到对方是一个凡人，会犯错，有懦弱、无情、迷惘、痛苦的时候，看到对方的脆弱、孤单、需要和不完美。换句话说，对方也和你一样，也是在起伏的人生旅途中漂泊的灵魂。

人生在世难免会犯错，会偶尔伤害别人，会有迷失自我的时候。如果我们是完美无缺的，大概也就无需来世间历练一遭了。学习宽恕自己的唯一方法恐怕就是犯几个错，因为我们都是凡人。

我们活在世间的假想国里，不断告诉自己等到实现某个梦想我们就会变得快乐：等找到新工作，等遇到理想的伴侣，等孩子长大……梦想实现却总是让人大失所望，于是我们换上另一套梦想……快乐本不应靠等待，而要在眼前寻找。你从这一刻找到快乐的可能和下一刻一样，不多也不少。

我们经常受苦，但总能从痛苦追踪超脱。经常失去，但从来不会失去爱的能力，视生命为理所当然，同时却也明白生命不是永恒。世界充满了不足与过度，匮乏与丰裕，发达与落后的循环。如果你了解这些极端的现象交互出现，你会比较快乐。世界总有它的平衡，只是你未必看得出来。

## 《心的出路》

### 2、《心的出路》的笔记-失去的功课

我们终将失去一切，但真正重要的东西永远不会失去。房子，车子，工作，金钱，青春，甚至是所爱的人都只是暂借的。任何东西都不能永远保有，至亲至爱也是一样。然而，这并不可悲，反而应为短暂的人生中能拥有如许美好的事物而心怀感激。

如果说人生是一所学校，失去就是最重要的一课。我们会经历失去，但也会在困顿中体验到亲人乃至陌生人的爱。失去的经验就像在心中凿一个洞，但你能从这个洞流出爱，也能留住别人的爱。

你终将治愈，你终将找到你的幸福。也许失去的再也找不回来，但你会复原的。在人生的某一个时点你会恍然大悟，你曾深深痛惜失去的人或物其实不曾真正为你所有，但你将以另一种形式永远保有他们。

有时候一段情感的结束会让人认清自己——看清自己的本质，而不是别人眼中的自己。

多数东西对我们的意义不在于东西本身，而是它本身所代表的意义，而这些意义是永远拿不走的。

只要生命持续流动而未停滞，时间就会治疗一切。

### 3、《心的出路》的笔记-第50页

在线阅读，页码未知，摘录笔记

.....  
我们从小在脑中形成爱的图像，自以为这就是爱的面貌。很多人绘制的是爱情的理想图：在茫茫人海中遇到独特的他，突然感到人生变得完整，一切都那么美好，从此过着幸福无忧的日子。然而现实总是让人心碎，理想的图像只是一个梗概，我们必须自己填满那些不美好的细节，然后才发现多数的爱都是有条件的。即使是家人朋友之间的爱也是带有期望与条件的，而这些期望与条件又必然无法完全达到，于是现实生活成了噩梦。我们陷入没有爱的友谊、亲情、爱情里，从爱情的幻梦中醒来，发现幼时憧憬的图像根本不存在。用成人的眼睛看待爱，一切变得如此清晰、实际而苦涩。

.....  
有一次演讲后，一个非常得体的女人来找我，我所谓的得体是每根头发都有条不紊，衣服配得恰到好处。她说：

去年我参加了你的心灵课程，回家途中满脑子都在想我那18岁的儿子。每天晚上我回家时都看到他坐在厨房的餐台上，穿着那件洗烂了的邋遢运动衫，那是他的一位女友送的。我很怕邻居看到会误以为我们故意让孩子穿得破破烂烂的。

他总是和朋友坐在那里。[她说到朋友二字时口气充满不屑。]我每天晚上回家看到他就忍不住开始骂，从那件衣服开始骂起，渐渐扯到别的事情.....我们母子的相处大概就是这样。

## 《心的出路》

然后我想到你的课程中有一个生命尽头的练习。我知道生命是上天给的礼物，时间到了就要奉还，我所爱的人也不会永远在我身边。我认真地思考那些假设问题，如果我明天会死，我怎么看我这一生？我觉得对这一生还算满意，虽然和儿子的关系不太好。然后我想到如果儿子明天会死，我如何看待我给他的生命？

我想我会感到巨大的伤痛和矛盾。我将可能的剧情在脑中演了一遍，最后想到他的丧礼。我不会让他穿西装，那不适合他，我大概会让他穿上他爱得要死的那件邋遢运动衫。我会用这个方式最后一次宠他。

我这才恍然大悟，我愿意在他死后无条件地爱他，却不愿在他活着时爱他。

.....

只要能抛开预设的条件，每个人都能在爱里面找到平静与快乐。然而我们常常对最爱的人设下最严苛的条件，关于有条件的爱是学得太彻底了——已经成了制约反应——要忘记所学重新来过确实不容易。人与人之间要找到完全无条件的爱几乎不可能，但我相信这种幸福的体验绝对可以不只短短几分钟。

无条件的爱诚然难寻，其中一个来源是子女——在非常年幼时。年幼的孩子不在乎父母的青春、金钱或成就，只是无条件地爱。但我们会慢慢教导子女为爱设限——他们发现笑容、好成绩、符合父母的期望可以得到奖赏。不过我们还是可以从子女身上学到很多，只要我们对孩子的爱能少一点条件，能持久一点，我相信必然能创造出个很不一样的世界。

人们之所以无法付出无条件的爱，最大的阻碍是害怕得不到回报，殊不知最大的回报就在付出的过程中。

如果你去衡量别人回报给你的爱，你将永远觉得不够，觉得别人亏欠你。因为衡量的行为本身就不是出自爱。如果你觉得别人不够爱你，并不是因为你没有得到爱，而是因为你在拒绝爱。

当你与所爱的人发生争执，你自以为是因为对方做了什么或没有做什么而生气，其实真正的原因是你关闭了心门，拒绝付出爱。答案绝不是等待对方变得更好才付出爱，如果他们永远不改变呢？难道你永远不再爱你的母亲、朋友、兄弟？即使他们表现得不好，如果你依旧能付出爱，你会看到很大的改变，整个宇宙的力量都会释放出来。你会看到他们的心被你融化。

.....

要打开心房，首先你要学习从不同的角度看事情。当你关闭心门，觉得忍无可忍时，通常是因为你不了解对方的想法。你不明白他为什么不回电，为什么说话那么大声，然后你决定不再爱他。当你想要坦诚说出你的伤痛时，对方却如此对待你。事实是你也没有善待对方，你也无法无条件地付出你的笑容、谅解和爱。你将上天赋予人类最珍贵的天赋紧紧抓住，你的保留其实比对方更可恶。

.....

无论在工作或私人生活上，这些年来我得到很多的爱。一般人可能会以为，一个被很多人爱的人一定会爱自己。其实不尽然，我看过无数生与死的故事，发现多数人并非如此，包括我自己。人生如果有爱，只可能发自内在，而我还没有找到。

一个人如何学会爱自己？这是人生最艰难的挑战之一。多数人小时候都没有学到这一点，我们总是被教导爱自己是不好的，因为人们弄不清楚自爱与自私的区别。于是我们最后形成一个观念，认为爱就是遇见那个奇妙的另一半，或是真心待我们的人。其实这不等于爱。

## 《心的出路》

很多人从来不曾有爱的体验，只有回报的经验。从小我们就知道怎样才会被“爱”：要礼貌，会读书，对爷爷微笑，常洗手。我们费尽力气争取别人的爱，却不知道这样的爱是有条件的，也就不是真爱。如果爱必须建立在别人的认同上，你怎么可能有爱的能力？我想第一步可以先从灵魂的滋养做起，先培养对自己的同情。

你是否善待自己的灵魂，给它足够的养分？你做过哪些你真正喜欢的事情，让自己觉得自己真好？一个爱自己的人会经常做那些会让自己微笑的事，让你的心你的灵魂轻快地歌唱。我所说的不一定是从小被教导的“善事”——而是只为自己做的事。例如在周末睡懒觉可能比任何有建设性的活动都有助于灵魂的滋养。此外，让环绕着你的爱进入心中也是重要的养分。

在滋养自己的同时别忘了添加一点同情心，让自己喘一口气。常听到有人骂自己笨，不该做蠢事，像个白痴。但如果犯错的是别人，你可能会安慰他：“这种事可能发生在任何人身上，没什么大不了的。”如果是自己犯了同样的错，马上把自己贬得一文不值。多数人都是待人较宽而律己太严，其实不妨试着对己对人一视同仁。

.....

爱自己就是要接受一直在你周遭的爱，而首先你必须卸下所有的心理障碍。也许你看不到，其实你在自己周围砌起厚厚的墙，阻碍了你和所有人的互动。

当你去见上帝时，它会问你：“你对自己与别人是否充分实践了爱的施与受？”试着去爱别人，也让别人来爱你，这就是学习爱自己的方式。上帝给我们爱与被爱的无穷机会，只要你愿意，机会随时在你左右。

.....

### 4、《心的出路》的笔记-第96页

在线阅读，页码未知，摘录笔记

.....

人生有时不免要忍受这虚悬的痛苦，例如你可能要等待几个小时才能知道手术是否成功，等待几天才知道结果是否为恶性，或者不知道最爱的人哪一天才会苏醒。当孩子走失时，你的煎熬可能是几个小时、几天、几个星期，甚至更久。失踪战士的家属也是饱受煎熬的一群，有些甚至在几十年后还找不到出路，除非等到确知亲人是生是死，而这一天可能永远不会到来。当小肯尼迪的飞机失踪的那几天，全美国人都陷入这虚悬的煎熬，从地方到中央投入无数的人力寻找他的下落，惟有找到答案所有的人才能平静。

患得患失本身就是一种失去，不管结果如何，这种痛苦也是不容轻忽的。

.....

不管多么复杂纠结的失落感，我们总会用自己的方法慢慢复原的。没有人能告诉你何时应该走出来，或者你是否走得太快太慢了。因为悲伤是极度个人的，只要生命持续流动而未停滞，时间就会治疗一切。

.....

一个人真正的力量并不是来自地位、存款数字或傲人的事业，而是内在真我的表现，是个人力量、诚信与气度的外显。每个人内在都拥有惊人的力量，只是自己不自觉罢了。我们环顾周围，看到别人比

## 《心的出路》

自己有力量，看到自然的力量，惊叹一粒种子能长成花朵，太阳永不停歇地跨过天际。我们甚至看到生命从自己的身体孕育诞生，同时却以为自己和这些力量毫无关系。上帝并未刻意将大自然造得强大，将人类造得软弱。力量源于认知自己的独特性，了解自己拥有和任何生命一样的天赋。人的力量深藏在内，与生俱来。人们往往会忽略它的存在，但只要重新认识它就能发挥出来。

.....  
当你想要控制外在环境或别人时，也就让自己和别人没有机会去体验生命中自然发生的起伏。你以为你是出于一片善意，然而你的方法未必是最好的。别人为什么要遵照你的方法？为什么不能发挥他自己独特的风格？放弃控制，你会发现你拥有更大的力量。你以为可以控制别人或外在情势，其实那只是一种假象。试着放弃控制，人生不会更混乱，反而会展现一种自然的秩序。

### 5、《心的出路》的笔记-第52页

人际关系是学习人生功课最大的机会，从中发现自己的本质、内心的恐惧、力量的来源和真爱的意义。。。

54页  
没有一种关系是不重要或偶然的。人与人的每一次接触——不论是和配偶或陌生的接线生，不论长久暂时或深浅，不论是正面、平淡或痛苦，都是有意义的。。。即使是和路上的陌生人最微不足道的接触都可能让你对自己产生新的了解。和你接触的每个人都有可能将你带到喜乐的境地，或带往痛苦与挣扎，在你最意想不到的时候带给你丰富的情感体会。

57页  
生命的圆满与完整只能来自你的内在，找到另一半并不能解决两性相处的问题，爱情不能让你工作更顺利，获得加薪，成绩突飞猛进，或让邻居或市政府变得更好。如果你的工作一直无法稳定，找到另一半只是让你变成一个有配偶但工作不稳定的人。如果你是个糟糕的父母，找到另一半只是变成一个有伴侣的糟糕父母。如果你觉得少了对方你便一无所有，纵使拥有对方将来你还是会觉得一无所有。你所追寻的完整与圆满就在你自己身上，等待你去发掘。

很多人在爱情中追寻人生的圆满，基本上是自己认为自己不够好不够完整，无法自己产生爱，自己无法在个人、工作、人际关系上找到快乐。真正的答案在停止追寻，开始努力营造自身的完整。停止寻找一个人来爱，而应该努力让自己变得更值得别人来爱。停止让配偶更爱你，努力让自己变得更值得对方爱你。同时请试问自己，你在渴望别人爱你的同时是否付出同等的爱，或者你期望别人就是要深爱你，而不管你是否可爱或付出多少？俗谚说得好：“如果你自己的船浮不起来，没有人会愿意陪你横渡重洋。”

58页  
切记，你的生命是特别的。不管你的事业成功与否，不管你是婚姻幸福或单身一人，你都是世界上独一无二的宝贵生命。你不须等待什么特殊的事情发生，你本身就可以是圆满的。生命的解答不在爱情，如果你需要爱情，就去和生命谈恋爱吧。

### 6、《心的出路》的笔记-真诚

P4过去的我一直紧握拳头在过日子的，现在我知道张开双手也可以把握生命。

## 《心的出路》

P7那道阻隔他们充分体验人生的心墙终于倒下，他们不再为明天而活，不再等待那些令人雀跃的时刻——例如加薪或者假期。因为他们已学会倾听自己的心，从而发现每个今天都是如此丰富。

你现在之所以不快乐并不是因为人生太复杂，而是因为你错失了背后简单的道理。你不知为何无法在爱里找到幸福，其实是因为父母与社会教导你的并不是爱，而是被恐惧、不安于期望层层遮掩的爱。

P8你的履历表、居住的地方、成绩、错误、躯体、角色、职衔都不等于你。因为这些都是可以改变的，你的某个部分无法定义也无法改变。这个部分是你与生俱来的，活着与死去时都会跟随着你，那是奇妙的独一无二的你。

（想象在即将病死的时候，人们还原到最本真的自己，无所谓一切外界的条件，那就是真诚，认知自己的真诚，认识别人的真诚）

（你扮演的角色有时候会和你本真冲突，从而束缚你，掩盖你）

P11我深信人不应该为了任何理由而虚伪。我一生都在学习如何做我自己。

P12（承认有恶的能力之后才能努力将其剔除）

（你会发现你不愿承认的事实，但那并不以为着人的本质就是坏的）

P13当一种生存工具彻底失效时就应该心存感激并彻底放开。

P14（不要在意别人的目光和评价，不要和别人比，每个人都独一无二，都该真实地活着可爱着）

（真正的你是永恒的，过去与未来都不会改变。只是有些特质你没有发现而已。）

### 7、《心的出路》的笔记-愧疚的功课

幸存者之所以逃脱厄运是为了让他继续活下去。因此真正值得探究的问题是：如果给你继续活下去的机会，你是否认真在活？

愧疚感的基本心理是一种自我批判，认定自己做错了事。当一个人违背了信仰，将愤怒转向自己时便产生了愧疚感。而这种痛苦的自我批判常是从小被教导的，因为我们从小便被当成“妓女”来教养。听起来很刺耳，但很贴近事实。我的意思是，从小我们便学习出卖自己来赢得别人的爱。我们被教导要做好孩子，迎合别人的希望，却忽略了培养坚强的自我独立意识。我们被灌输互相依赖的观念，总认为别人比自己可靠。然而这往往不是有意识的抉择，只是久而久之变得不值得如何追求自己的快乐。

一个最明显的症候是不知道如何说不，因为我们总是被教导要配合别人、取悦别人。

取悦别人的心态最容易滋生愧疚感。。。

愧疚感是人性的一部分。有时愧疚感是一种指引和警讯，让我们警觉自己偏离了信仰，或是逾越了界线。这时唯有自我省思调整行为，才能摆脱愧疚。

愧疚感会将人所在内心最黑暗的角落，和怯懦、羞耻、无法宽恕的心绑在一起，喂养自己最狭隘的一面，而最重要的养料就是缺乏行动。当一个人感到愧疚时，必然心胸狭隘，思想不高尚，不久开始感到羞耻。解决之道是立刻采取行动，分享你的感觉。真我不知愧疚为何物，真正的我是不受愧疚感束缚的。

年少时的羞耻感常让人产生超乎合理的心理负荷，于是受虐的孩子会认为自己做错事才被打，被羞辱

## 《心的出路》

的觉得是自己活该，被剥夺爱的觉得自己本不值得被爱。总而言之，你会认为自己有任何不好的感受都是自作自受。事实是每个人都有他的价值，有时候你可能因为做错事而厌恶自己，但这厌恶会让你变得更好，这表示你还会因为伤害别人而自责。你要看到自己最好的一面，随时拿出来提醒自己。

因为愧疚感会带来痛苦，通常我们的本能反应是消除愧疚感，而潜意识的做法就是投射到别人身上。“既然不是我的错，那么一定是你的错。”这种逃避心态只会让你陷入愧疚的循环而不得解脱。

平静与愧疚是相反的情绪，当你感到愧疚时便不可能拥有心灵的平静。如果你心中充满爱与平静，你会排拒愧疚感，反之亦然，如果你紧抓住愧疚感，也就背离了爱与平静。所幸你是有选择的，选择爱或愧疚全在一念之间。

### 8、《心的出路》的笔记-第26页

在线阅读，页码未知，摘录笔记

#### 第一章

几年前的一个星期五下午，我开车从洛杉矶到棕榈泉。那个时间高速公路车流不小，但我一心急着赶去和朋友共度美好的周末，也就顾不了那么多。刚出市区，前面就开始塞车了。我一边踩刹车一边看了看后视镜，发现后面那辆车子竟然毫无停下来的意思，正快速地直接冲着我来。我立刻明白了几件事：那个驾驶根本没有在看路，而我无可避免地将被撞，而且是重重地撞击。他的速度飞快，我和前车的距离又那么近，我自知命在旦夕。

我低头看到自己双手紧抓住方向盘。其实我并不是刻意的，自然而然就抓紧了，因为这就是我平常生活的态度。一霎间我决定我不要这样活着，也不要这样死去。我闭上眼睛，吸了一口气，双手放松自然下垂。我决定放开来，轻松地面对生命或死亡。接着我感受到强烈的撞击……

当一切复归平静，我睁开双眼，发现自己竟安然无事。我前面的车子已被撞毁，后面的车子更是惨不忍睹，我的车子被两面挤压如同手风琴。

事后警察直说我命大，懂得放松肌肉，因为肌肉紧绷更容易造成重伤。这次意外让我觉得仿佛得到一份礼物，不只是因为大难不死，还有更深远的意义。上帝给了我改变生命的机会，过去的我一直握紧拳头在过日子的，现在我知道张开双手也可以把握生命，就像轻轻捧着一支羽毛。我明白了如果我在面对死亡时能轻松以对，我就能真正享受生命。在那一刻我仿佛找到真正的自我。

……  
每个人内心深处都知道自己将成为什么样的人，当你成为那个人时你会感觉得到。反之亦然，当什么地方出了差错，你无法成为那个人时你也会知道。

……  
遭遇不幸的人往往发现爱是惟一最重要的，爱是惟一能拥有而不失去的东西。于是他们不再向外寻求快乐，而是回头在已经拥有的东西里发掘丰富的意义，更彻底地发挥既有的潜能。简而言之，过去那道阻隔他们充分体验人生的心墙终于倒下，他们不再为明天而活，不再等待那些令人雀跃的时刻——例如加薪或假期。因为他们已学会倾听自己的心，从而发现每个今天都是如此丰富。



## 《心的出路》

.....  
人生的旅程中要学习的课题很多：爱、恐惧、时间、权力、失落、快乐、情感与真诚。你现在之所以不快乐并不是因为人生太复杂，而是因为你错失了背后简单的道理。你必须在这些课题之中找寻简单的意义。你不知为何总无法在爱里面找到幸福，其实是因为父母与社会教导你的并不是爱，而是被恐惧、不安与期望层层遮掩的爱。于是，你纵使有了伴侣，在这世上也总是感到孤单、无助与惶惶不安。

勇敢面对可能发生的最糟糕的情况，你就能成长。最糟糕的情况往往能激发出最美善的一面。当你了解这些课题的真正意义，也就找到了快乐而有意义的人生。我说的不是完美的人生，而是真实又深刻的人生。

.....  
当环境改变后我们受到伤害了，有时便会有意无意地采取新的原则。例如一对男女可能会觉得婚前是那么美好，婚后一切都不对劲了。其实那是因为婚前两人是自在地相处，婚后便担负起社会赋予的角色，学习做“丈夫”和“妻子”。他们在潜意识里知道丈夫和妻子应该是什么样子，也就在行为上据以要求自己，而不是去发掘自己是哪一种丈夫和妻子。有个男人就曾感叹：“我是一个很棒的舅舅，却是很差劲的爸爸。”这是因为做舅舅时他能发自内心自在地与孩子互动，当了父亲后则觉得应扮演一定的角色，而这个角色却与真正的他有所冲突。

### 9、《心的出路》的笔记-第198页

培养耐心的第一步是不要强求改变——认清楚每一件事物都有它的道理，只是我们可能无法认同或理解。

。。。拥有信仰的人会知道，没有一种经验是白费的。多数人在生命的尽头回顾一生，都不后悔曾经有过的好坏经验，因为每一段经历都让他们从中学到点什么。你所经历的一切，走过的每一场风暴，都为了塑造出完美的你。当你觉得事情发生得太快或太慢时，请记得你的节奏并不是最好的，上帝还有更大的计划。。。

。。。你可能认为健康、工作、婚姻是最重要的，因此总努力要在这些方面做改变。其实最重要的是你，是你能给生命注入多少爱、同情、幽默、耐心。

请记住上帝着力的不是外在的情况，而是你。上帝为什么不赐给你一份好工作？因为这不是他关切的，他还有更大的计划。上帝也不在意你是不是拥有婚姻，他在意的是你对爱的体会。同样的，上帝不会只着力于你的健康，而是更关切你对生命的体会。上帝在乎的是你这个人，无论如何他都会帮助你成为你应该成为的人，关键在于你要学习信任和耐心。

#### 196页

生命就是一连串的经验，每个经验都有它发生的理由，就是要让你学到你需要的东西，只是你不一定都能够明白。如果你不耐烦地尖叫：我不要这样的经验，我要改变！也就很难学会任何东西。有时候你要做的只是去体验，而不是否定、抱怨或试图改变。

每一个经验都会把你推向更美好圆满的生命境界，最可庆幸的是你什么都不必做就能享受这个权利，你唯一要做的就是自然地体验人生。

#### 192页

学习耐心的第一课是明白人不能常常随心所欲，你要的东西可能无法立刻得到，甚至可能永远得不到。然而你总能得到你需要的，虽然那可能与你的理想有一段距离。

## 《心的出路》

### 10、《心的出路》的笔记-第46页

在线阅读，页码未知，摘录笔记

……  
有些心理防卫机制是早年为了生存而养成的，长大后则可能必须断然抛开才不致遭到反噬。一个女人从小就学会远离酗酒的父亲：她知道当情况失控时，最聪明的做法就是离开现场。一个六岁的女孩面对酒醉怒吼的父亲时，这大概是惟一能想到的方法。这个方法帮助她度过坎坷的童年，但现在她也为人母亲，同样的方法却可能伤害到她的孩子。当一种生存工具已经失效时就应该彻底抛弃，心存感激地放开。但有些梦想确实一逝不复返，也只能徒留伤感。就好像这个母亲必然会为自己从来没有正常的童年而自伤。

不同的角色可能都曾带给你助益，但随着心智的成熟你会发现你也付出了相当的代价，甚至高到超出你的负荷。例如很多人到了中年才发现自己永远是家中“负责照顾别人和调解冲突的人”，你不是不乐意，但警觉到已经到了失衡的地步。你也不知道从什么时候开始扮演这样的角色：无时不在努力取悦父母和手足，家人失和都是你在调解，兄弟姐妹要借钱找工作都是找你。到了有一天，你突然发现这样的角色根本不是你，于是你决定撒手不管。你还是一样和善亲切，但不再觉得有义务让每个人都快乐。

人际关系本来就不尽是和谐的，失和与失望总是难免，要解决所有的问题根本是不可能的。

……  
我们之中多数人都没有真正犯过罪，但性格中总有一些黑暗面必须学习去面对。性格中黑白分明的部分较不成问题，我们习于隐藏或否定的是那些灰色地带：不会说“不”、孤僻、不会保护自己、过度牺牲奉献。但修养的第一步必须先承认问题的存在，你必须坦然面对你所有的感觉，才能找到完整的自我。

### 11、《心的出路》的笔记-第76页

在线阅读，页码未知，摘录笔记

……  
人们总认为无法持久的关系就是失败的，就好像死亡总被认为是一种失败一样。其实，每一场关系有它存在的意义，当意义消失时这段关系就已圆满了。

……  
我们总认为在一生中只和少数人产生关系，主要是配偶和几个亲友。事实上凡是相遇的都会产生互动，不管是朋友、亲戚、同事、师长、下属，甚至是一年只见一次的医生和避之惟恐不及的讨厌邻居。这些都是人际关系，看似各不相干，其实具有很多共同的特质，你的特质。不管亲密或疏离，这些人际关系的共同公约数就是你。你对一种关系的态度——正面或负面，乐观或怨怼——会渗透到所有的关系。在与别人的互动中带进一点点的爱或充盈的爱，完全取决于你。

……  
有些人可能永远找不到那个特别的人，但并不表示生命中就不会有特别的爱。你可能不自觉拥有很多爱，因为我们习于将感情分类，认定只有男女之情才是真正爱。你身边有的是朋友亲人，其实都是可贵的感情。一个人活着和死时若能像希拉瑞一样被众多情感环绕，应该是很幸运的。

没有一种关系是不重要或偶然的。人与人的每一次接触——不论是和配偶或陌生的接线生，不论

## 《心的出路》

长久暂时或深浅，不论是正面、平淡或痛苦，都是有意义的。我们的眼里，每一种接触都是重要的，即使是和路上的陌生人最微不足道的接触都可能让你对自己产生新的了解。和你接触的每个人都有可能将你带到喜乐的境地，或带往痛苦与挣扎，在你最意想不到的时候带给你丰富的情感体会。

人们对爱情有太多的期待，期待治疗、快乐、情感、安全、友谊、满足、伴侣。甚至希望爱情能“解决”问题，帮助自己走出沮丧，带来无上的快乐。人们对爱情的期待格外严苛，以为有了爱情就能永远快乐。很多人甚至以为，只要找到真爱就能解决所有的人生问题。理智上或表面上我们不一定这样想，但仔细省思往往发现存在这样的信念。你难道不曾想过：“如果我有婚姻，人生一定很美好。”

爱情是美好的，让人期待又怕受伤害。让人感觉到独特、完美而圆满。但如果你以为爱情可以解决一切问题就大错特错了，这是童话式的想法。当然，很多人会怀着童话的憧憬是很正常的，我们在成长过程中听了太多童话故事，以为只要找到白马王子或灰姑娘，人生就能完整圆满。以为每一只青蛙都应该变成王子，以为在找到真爱以前，每个人都是不完整的一半，是未完成的拼图。

童话式的思考诚然奇妙有趣，也有它存在的意义。但太多童话思考会让人变得不负责任，我指的是让自己快乐成长，解决事业与家庭问题，面对所有人生问题的责任，而不是一心期待某个人出现了就能带来圆满完整与快乐。

杰克逊是一个削瘦的建筑工人，得知患有白血病后依然很用心地过生活。不久他认识了安，旋即恋爱结婚。两年后的今天都是安在照顾他，医生说大约只有一年的生命。

安非常珍惜两年来的相处，她说：“我从来没想到能够如此深爱一个人。以前我很怕被套牢，但现在我甘心一辈子被套牢。在遇到他以前，我的恋情从来不超过一年，他的病反而让我跨过所有心理障碍，这份感情带给我圆满的感觉。”

接着发生了一件最可庆幸但也最可遗憾的事。几次治疗无效后，医生建议杰克逊可以做骨髓移植，结果竟然成功了。杰克逊从鬼门关被拉了回来，还变得相当健康，半年后再看到他，谁也猜不出他患过白血病。现在病得奄奄一息的是两人的感情，安觉得他的占有欲压得她喘不过气来，觉得原来的激情已经消失了。这种变化其实不足为奇，临终病人的黄昏恋情有时是会有这样的结局。杰克逊当然感觉到安的改变，他对她说：“当初你说要爱我尊重我，要做我的妻子，至死不渝——但显然是以我将在半年后死亡为前提。事实是我没死，这场婚姻变成真正厮守终生的婚姻。我的死刑既已解除，我们也像所有人一样，要面对日常生活的问题。我很庆幸自己获得重生，你却像被判了死刑一样。”

“童话故事不都是这样结尾的，王子活了下来，然而婚姻问题是没有魔法可以解决的，我们必须好好想想两人的问题。当至死不渝这句承诺要维持五十年时，日常的相处是要用心经营的。”

经过一番迷惘与挣扎，安决定寻求心理治疗。她终于明白，在生离死别时作出承诺确实是比较容易。“杰克逊说得没错，我又再次骗了自己，又制造了一次短命的情感。我心里想的是做一个英雄，在他临终前陪他一段，而不是伴他一生的妻子。我想利用这段感情来解决自己的问题，至少让自己拥有一份满意的婚姻。我很感谢他有勇气做他自己，并且对我说真相，现在我知道情感的真谛就在两人日复一日平淡无奇的相处中。杰克逊的病将我推入婚姻，经过这么多事，我确定对他的感情是真的。我很高兴又重新找到热情，而不必经历生死的戏剧试炼。”

和另一个人的交会让安有机会重新省思自己，凸显出她亟需治疗的伤痕，看清生命的本质。她决定抛开童话与英雄的幻想，重新面对真实的人生与爱。

.....

## 《心的出路》

生命的圆满与完整只能来自你的内在，找到另一半并不能解决两性相处的问题，爱情不能让你工作更顺利，获得加薪，成绩突飞猛进，或让邻居或市政府变得更好。如果你的工作一直无法稳定，找到另一半只是让你变成一个有配偶但工作不稳定的人。如果你是个糟糕的父母，找到另一半只是变成一个有伴侣的糟糕父母。如果你觉得少了对方你便一无所有，纵使拥有对方将来你还是会觉得一无所有。你所追寻的完整与圆满就在你自己身上，等待你去发掘。

很多人在爱情中追寻人生的圆满，基本上是自己认为自己不够好不够完整，无法自己产生爱，自己无法在个人、工作、人际关系上找到快乐。真正的答案在停止追寻，开始努力营造自身的完整。停止寻找一个人来爱，而应该努力让自己变得更值得别人来爱。停止让配偶更爱你，努力让自己变得更值得对方爱你。同时请试问自己，你在渴望别人爱你的同时是否付出同等的爱，或者你期望别人就是要深爱你，而不管你是否可爱或付出多少？俗谚说得好：“如果你自己的船浮不起来，没有人会愿意陪你横渡重洋。”

如果你在追寻真爱，切记当你准备好的时候，那个教会你爱的人就会出现。谁不希望找到生命的伴侣，但追求情感与期望别人使你的人生圆满是不同的。你固然可以在爱情里找到快乐，人生的圆满与完整却要靠自己。有一天你或许将找到真爱，但在此之前你应该做一个值得爱的人。你有你的价值，有权利拥有快乐、友谊、好的工作和生命中所有美好的事物。

切记，你的生命是特别的。不管你的事业成功与否，不管你是婚姻幸福或单身一人，你都是世界上独一无二的宝贵生命。你不须等待什么特殊的事情发生，你本身就可以是圆满的。生命的解答不在爱情，如果你需要爱情，就去和生命谈恋爱吧。

拥有亲密关系的人也有同样的问题，只是表现出来的可能是相反的现象。如果你无法坦然接受爱，对方可能也有相似的心结。如果一方想要主宰，另一方可能属于被动型的。如果一方沉溺酒精或药物，配偶可能是个拯救者。如果恐惧是两人共同的问题，其中一人可能尝试用高空弹跳和登山来克服恐惧，另一人则选择脚踏实地但尽量避免坐电梯。同质相吸，只是呈现的可能是相反的表面。

有人说：“任何关系中总有一个人负责煎饼，另一个人负责吃。”典型的情况是遇到问题时一方采取积极的态度，主动拿出来讨论，就地解决。另一人则习惯先退一步，三思后行。结果两个人都认为对方有问题，也都不喜欢对方处理事情的方法。实际上两人正是天造地设的一对：她的直接总能触动他所有的痛处，他的被动逃避也总是毫无例外地触痛她的神经。

每一个人都朝着治疗伤口的方向在走，只是旅程不一定是平顺的直线。爱会将治疗所需的药品一一带给你面前，只是你未必能辨识出来。如果你祈求上帝让你充满更多的爱，你可能不会立刻遇到爱你的人，也可能遇到让你觉得很难去爱的人。但就在痛苦的摸索互动里，你就有机会变得更懂得爱。家人亲友常常就是带给你最多痛苦的人，但也往往是你最需要的人——你认为最不适合你的人可能就是最适合你的老师。

.....

我们应该检视自己的感情生活，然后自问：“我所付出和收回的爱是否根据成长过程中别人为我的定义？这是我希望付出和得到的爱吗？这是我真正想要的感情吗？”如果你觉得感情太过复杂，那么你应该省思原因何在。

如果你认为爱就是纠缠不清，可能是因为你小时候看到的就是纠缠不清的关系。

如果你认为爱就是虐待，可能你看到的是虐待的关系。

如果你认为爱是快乐分享，可能你看到的是快乐分享的关系。

如果你认为爱是关怀别人，你看到的可能是互相关怀的关系。

## 《心的出路》

只可惜有些人——应该说太多人眼中的爱其实是操控，甚至是恨。但你不一定要永远受限于荒谬负面的定义，你可以为自己找到新的定义，创造你想要拥有的情感。然而多数人不会这样做，而是困在痛苦的情感世界里，期待奇迹出现。就好像有些人习于抛弃伴侣而非去除问题，有些人则是习于与问题共存。

人们之所以留在痛苦的关系里通常有两个理由：第一，希望对方会改变；第二，我们一向被教导所有的情感都能有好的结局。你是不是常听到有人明明因合不来而分开，后来却又重新在一起？或是男人已经表明不会定下来，女人还是一再回到他身边？如果你要的是安定的感情，为什么不肯放弃一个无法安定的人？为什么一再期望枯井能生水？

一个人重复在失败的关系中挣扎，就好比到五金店想要买到牛奶。就算你找遍了整间店，也不可能找到的。如果你要的是爱、温柔、体贴而对方显然无法给你，你就应该下定决心另外找寻你的春天。不要任由别人轻忽你的爱、你的心、你的温柔，也不要听任旧的定义框限住现在的生活。改写定义的方式是先学习尊重自己和别人，在用过的带子上录下今天的声音。你会找到属于你的爱的定义，学会互相尊重珍惜，付出真心的爱与关怀。当然，对待自己也应该是一样的态度。总之，什么是爱，有赖你自己去建立定义。

除此之外，你还要学习真诚不带虚幻的爱。如果你们的关系纯粹而不带条件，如果你能顺其自然，遇到事情时当作是学习人生课题的机会，那么你们的关系必然是建立在付出、和谐、分享的基础之上的。只要你能放弃改变别人的念头，你就能感受到爱的力量，实实在在毫不虚幻的爱。你不必处心积虑，挣扎控制，不必烦恼“如果我不掌控他的行踪，他一定会出轨”或是“如果我不掌控一切，她不会成为我理想中的样子”。当你感觉不快时，当然要让对方知道，但附带期望的坦白就是一种操控。坦诚与分享是必要的，但不是为了达到自己的目的。

如果你紧抓住你的期望与幻想，就不是真正的爱。让对方做他自己，如果他选择离开，可能是因为他不得不离开。

假装没有明天地认真过每一天，你会发现自己对明天应该是如何有多大的执著。常看到有些人今天还沉浸在快乐里，明天却开始苦恼：“二十年后你还会在我身边吗？”也许会，也许不会，未来的事谁也不知道。

并不是所有的关系都命定要维持一辈子，有些关系注定要早早结束，有的能维持五十年，有的只有半个月。有些关系要等到死别才算终结，有些在这一生就能画下句点。关系的长短或结束的方式没有所谓对错，都只是人生的一部分。你应该思考的是每一种关系是否完整，如何能画下最美好的句点。

人们总认为无法持久的关系就是失败的，就好像死亡总被认为是一种失败一样。仿佛人要活到九十五岁，关系要维持一辈子才算圆满成功。事实上，就算只维持六个月也可以是成功的，也可以治疗你的心灵。每一场关系有它存在的意义，当意义消失时这段关系就已圆满了。

.....  
很多人在你的生命中会重复出现，有时候是因为你们的关系还没结束，你的心灵还有待治疗。有时候是关系已了，只是在你的心中还未了，还有待你自己画下最后的句点。而你要做的可能只是改变你的观点，不再将无法持久的关系视为失败或不完整。

关系没有所谓对错，一切都有它的道理。从最初的相遇到最后的分别，你可以从每一场关系学习看到自己灵魂的丰富，学习治疗自己。放开偏见与执著，你就不再苦恼你要爱谁，要爱多久。你会超越这些限制，找到一种奇妙的爱，上帝特别为你创造的爱。

.....

### 12、《心的出路》的笔记-心的出路

人生，不是变完美，而是看清本质，  
你内心要成为某人，成为之时，你会知道；出错了，不能成为之时，也会知道，  
生命意义，不在于做了什么，而在于你是什么，  
第一步：承认问题存在，认真看待自我&生活经验，好&坏，  
你只是你，  
抛开条件，发现爱，  
回报不在终点，而在过程中，  
善待自己的灵魂，爱是给他人力量，  
亲切但虚伪，不如单纯真诚，  
人际关系中，圆满与完整来自内在，而非他人给予，  
NB，心中有影子 证明自己是空虚的，  
不苦恼爱谁、爱多久，爱就是爱，  
你不曾失去，一切都是暂借的，  
患得患失，本身就是一种失去，  
放弃控制，真正的力量来自内在，  
感恩是力量之源，感恩才能富足，  
NB，当成“妓女”来教养：出卖自己来赢得他人的爱 忽视了独立，不会拒绝，  
爱与愧疚，在一念之间，用宽恕来净化，  
视改变为朋友，  
活在当下，心灵自由，抛开期待、批判，用爱洗去恐惧，  
爱自己的心灵（并非指爱心外肉身），  
正确、坦诚表达愤怒，  
学习耐心 信任，顺其自然，  
告诉自己：今天我有xx规划，我不知将应该发生何事，我活在当下，我有方向，就足够了，  
NB，有人认为，光倾听别人说话便是输了，  
深刻地灵性修养，不讨价还价，  
很想宽恕，却无法做到，这是应祈求佛菩萨帮助，  
最需要宽恕的人，是自己，  
快乐，要找对地方，快乐需要学习

# 《心的出路》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)