

# 《不一样的人生》

## 图书基本信息

书名：《不一样的人生》

13位ISBN编号：9787510803703

10位ISBN编号：7510803705

出版时间：2010-3

出版社：九州出版社

作者：约书亚·罗斯·李普曼

页数：208

译者：阮崇晓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不一样的人生》

## 内容概要

《不一样的人生》内容简介：人们的灵魂渴望回归平静，而人们的足迹却常常偏离自身的愿望。现代社会虽充满活力，但也越发浮躁，很多人的心灵陷入了困惑的无底洞，烦恼、焦虑、恐惧和失望的消极情绪压得人们喘不过气来……

《不一样的人生》的出发点不是要传输给你信息或试图让你信服什么，也不是要开发你的思维，让你去分析，评论，赞同或是反对。《不一样的人生》将带你进入到蕴含在你自己内心深处的那种宁静--最容易呈现也是最容易得到那片的宁静。

如果你正在与每日烦恼斗争，那么请翻开这本书，《不一样的人生》将激发你心灵深处的天分，它将会让你对宁静有一个全新而真实的理解，并成为你找到人生真实意义的开端。

基于对人类的关怀和同情，该书的作者，伟大的心灵导师李普曼不遗余力地投身到拯救心灵的工作中，多年的牧师生涯使他对人心和人性洞如观火。《不一样的人生》中，他将弗洛伊德的精神分析法与数千年传承下来的宗教精神和传统智慧巧妙地结合起来，力图帮助现代人摆脱心灵世界中的种种困惑，克服人性的弱点，实现完美人生。

# 《不一样的人生》

## 作者简介

约书亚·罗斯·李普曼（1883—1936），犹太人，美国著名哲学家、文学家，是一位在美国家喻户晓的牧师，也是很多人的心灵导师。美国众多知名人士，包括马丁·路德·金、约翰·肯尼迪、拿破仑·希尔、芭芭拉·史翠珊、史蒂文·斯皮尔伯格……都是他的拥趸。他曾在美国全国广播公司（NBC）的国际频道上主持心理节目，每次广播有数以百万计的美国听众。上世纪中叶，李普曼以主教的身份写作了本书，希望世人能够体会到心灵的祥和宁静才是生活的至上法则，金钱、权利不过是俗世众人追逐的表面幸福。他说：“人是自然之子，纯净和平静的心灵是实现人生意义的重要前提。然而，纷繁喧哗的尘世中，许多人自觉或不自觉地沦为了追求功名利禄的机器。追求金钱，地位、情欲和名誉的过程，也是将心灵弄得疲惫不堪的过程。人是终究要回归自然的，当你祛除心灵上的尘埃，才会发现宁静的心灵和完美的人格才是人生的终极的追求。”这一点，无论在何时，都会引起大众的关注和共鸣。

# 《不一样的人生》

## 书籍目录

第一章 从内心深处解读人生哲学在人的一生中。追求心灵的宁静是一个永恒的话题，也是人生哲学中最根本和最重要的事情。那么，要想让心灵重归宁静，我们该向何方探寻？向何处诉求？采取何种态度？坚守何种原则呢？人类心灵的永恒追求保持平静的心并不等于逃避生活内在的自我交流和反省心理学对我们的帮助宗教赐予我们的精神财富分裂与联合：新的人生观宁静心灵的两种调剂殊途同归的宗教与心理学第二章 探寻善与恶的心理根源经验主义哲学家爱默生曾说过：“上帝在造物时，给每个事物都留下了一个缺陷。”这句话是想让作为人类的我们感觉到自身的不足和谦卑，但同时也让我们备受鼓舞。法国作家、哲学家蒙田也曾说过：“人类是非道德的生物，却注定要完成道德上的使命。”如果失去了理想，人是无法生活的。因为人始终有着追求真和善的冲动，这就是人性的本质。人在本性上具有善恶意识，就像是树要开花，花要结果一样。原罪和忏悔：病态的道德观对善恶动机的精神分析释放出压抑在心底的冲动宗教忏悔的片面性探求心理冲突的根源幼稚的道德观的入侵用诉说的方式来缓解内心压力第三章 首先要学会正确地爱自己我们常常被教导着：“要像爱自己一样爱你的邻人。”对这句话做出这样的解释也许更恰当：“首先应该学会正确地爱自己，这样才会爱你的邻人。”爱自己并不是一种自私自利实现是一项终身事业幼稚行为的心理基础自卑感是对自我的憎恨放弃是为了得到勇敢地接受自己人性中含蕴着爱的无限潜能第四章 人类对爱的无限渴求人生最大的快乐源自于被他人认可，也就是说，我们能得到他人的赏识，心中不再感到孤独，这便是快乐的源泉。人与人之间的相互依赖人与人之间的相互模仿不要假借爱的名义去恨一切皆因爱而生爱是完整人格的一部分宽容彰显大爱宽容是自由的堡垒宗教教义中的爱与恨第五章 消除恐惧与焦虑的情绪我们生活在一个并不安全的世界中，每个人的一生中都会遇见无数的恐惧和焦虑。未来的世界是不可预知的，为了能够在这个世界上存活下去，我们必然会感到恐惧和焦虑，这是每个人必须付出的生存代价。尽管这种情感体验是正常想象，但控制这种情感以使自己的心灵回归宁静也是可以的。适度恐惧的正面作用病态的恐惧感恐惧感的心理根源与孩童时代的情感告别正确地克服对自身的恐惧对经济问题的恐惧在信仰中克服恐惧第六章 消除悲痛步骤没有悲伤的存在，人类也许就不能做到以深刻的思想和认真的态度去生活。我们要敢于直面悲痛，并超越它。当所爱之人离开我们之时适当地宣泄自己的悲痛消除悲痛的三条原则情感不成熟的人消除不必要的负罪感宣泄是超越痛苦的良方要将真相告诉孩子具备直面现实生活的勇气第七章 生命短暂的有益启示死神是我们的老师，它既能使我们认识到自己梦想的高贵。又能让我们意识到生命的脆弱。我们的年龄越小，越不成熟，我们就会越难接受人在世间的的生活终究会结束这一事实。死亡也是生活的朋友欣然接受命运的归宿生命的终极目标第八章 人类应该信仰什么上帝对人们说：“人啊人，我创造了地球，给你们钻石、黄金和会发热的煤，我给你们水源，给你们肥沃的土地，但你们用它们来做了些什么呢？人啊，你们自己已经找到了开启能量宝库的钥匙，但竟然还无法选择自己的命运：你们究竟是选择毁灭，还是生存？”信仰上帝的根基个人信仰的演变过程具有自由选择权的人宇宙给人类的伟大启示美国人所要塑造的上帝观第九章 宁静是心灵的永恒归宿多元主义者认为，人并不是单一的自我，而是在许多的自我中穿行——一个幸福快乐的自我，一个悲伤、忧郁的自我，一个发怒的自我。从两种角度去探求内心心理分析的乐观导向多重性格的复杂性呼吸英雄的空气疏通堵塞灵魂的通道心灵重归宁静的重要法则致谢译者后记

在不安的恐惧和焦躁中，人们在努力地寻求自我解救之道，以便让自己度过心理危机，并怀着足够的勇气直面所遇到的困难。他们需要的（也是我们全体人类都需要的）拯救并非是一劳永逸的解决方法，事实上，这样的解决方法是从来没有存在过的。他们真正需要的是能够始终保持心理上的波澜不惊，这种心灵、精神上的境界可以帮助你抗拒一切外界的混乱和灾难。当然，这而所说的心灵的宁静并不是躲进象牙塔里面，试图逃避喧嚣的世界，就像英国著名哲学家怀特海所说的：“逃避并不是解决问题的办法。”追求心灵的宁静并不是一种消极的自我麻醉，而是这样一种心态：我们能够平静地接受时事的困扰和命运的打击，但我们仍然对生活存满热忱，因为我们懂得，人生途中的困扰和挫折是在所难免的，这样的打击阻挡不了我们前行的道路，我们依旧会积极地投入到生活中去，我们仍然努力去创造，去奋斗。人生中，追求心灵的宁静是永恒的话题，也是人生哲学中最根本和最重要的事情。那么，要想让心灵重归宁静，我们该向何方探寻？向何处诉求？采取何种态度？坚守何种原则呢？

在我还是一个年轻小伙的时候，有着许多美好和远大的梦想。一次，一位年老的智者让我们列出自己认为在将来的生活中最美好的和最重要的事物，很多人列出了他们渴望拥有的巨额财富，而我却列出了自己内心所向往的所有东西：健康、爱情、美貌、才华、权利、财富和声望，以及其他的、我认为是生命中不可或缺的美好的事物。在绞尽脑汁，将所有美好的事物列在这个清单上后，准备将这张单子递给了年老的智者，他是我们的精神导师和道德榜样。由于年轻，我当时还很自负，或许是为了在他面前佯装自己的成熟和兴趣的广泛，在我递给他这张清单时，很自信地堆这位智者说：“人生中全部的美好事物都囊括其中了，如果谁拥有这些，他就会生活在无比美满的幸福之中了，他会像上帝一样。”

在这位智者的眼角里，我隐隐约约地仿佛看到了一丝从容的微笑。他沉思片刻之后，淡定地对我说：“这是一份很好的人生答案，我看得出你是在深思熟虑之后才列出这张清单的。但是，我亲爱的朋友，你漏掉了最为关键的一点，如果你缺少这一点，就是你拥有清单上列出的所有美好的东西，也会变成可怕的痛苦，你列出的这些实物奖成为你整个人生中难以承受的沉重累赘。”

智者的话可谓当头棒喝，我一下子变得有些不安了，用有些不高兴的声音问道：“我漏掉什么了吗？”

他用很短的铅笔头将清单上的所有答案都划掉，他这轻描淡写地一划却在不经意间摧毁了我年轻时代的美好梦想。随后，他郑重其事地写下了五个字：心如止水。他语重心长地对我说：“这是上帝为他的眷顾者留下的特殊的礼物。上帝将才能和美丽赋予了许多人；拥有健康和名望的人也为数不少。但是，只有心灵的宁静才是他赐予人们的最后恩典，是上帝之爱的最好显示，他小心翼翼地将其赋予人类中的少数。绝大多数人都未能得到这份礼物，有些人终其一生，直到行将就木也没有盼来这份礼物的降临。”

他看着我双眉紧锁的表情，进一步地解释说：“这可不是我个人得出的观点，我只是在解释大卫王的《诗篇》、马可·奥勒留的《沉思录》以及中国道家的创始人老子（老子的观点令人信服，却总是将自己的智慧归于前人的智慧，这很让人佩服）的观点。这些智者无一例外地认为，上帝（或自然）是宇宙之王，他们将世俗的财富和堆积在了庸人的脚下，但是降临在他们自己头上的却是安宁的甘泉，赐予自己的则是一颗宁静的心灵。”

人类心灵的永恒追求

对于那时候年轻气盛的我来说，能够毫无保留意见地全部接受这位智者的观点，是极其困难的。但二十多年过去后，我个人的经历与职业上的阅历却证实了这位先哲的观点。我现在终于能够领会：心灵的宁静乃是上帝至赐予人类最美好的事物，只有经过深思熟虑，才能将其定位为生活的真正目标。此时，我已经明白，任何财富也不会换来这种心灵上的宁静。此外，我也明白了，即使是没有充足的物质条件，甚至没有健康的体魄，人也能够长久地保持心灵的宁静。经过生活的磕磕绊绊和艰难困苦，我逐渐地意识到，只要内心是安宁的，再困苦的生活也阻挡不了你追求幸福的乐趣；而一旦内心充满了不安和躁动，即使有着巨大的财富和权力，也会觉得生活索然无味。

保持内心的安宁是人类的永恒追求。深入研究一下人类历史上所有伟大的哲人，佛陀、迈蒙尼德、托马斯的学说，你就不难发现，他们不同的思想学说都源自于同样一种胸怀，即人类心灵的宁静。在各个时代，不安无助的人们都给自己铸造了不同的信仰教条。仔细观察和分析一下他们的祈祷，便会发现，他们都只是在祈求同样的生活目标——赖以生存的面包和心灵上的安宁。成熟的人们不再徒劳地追求毫无价值的东西。当他们热泪盈眶地直面往后的人生时，他们追求的是力量、勇气和理解。

今天，当人们祈祷时，他们在向上帝发出悲痛的呼号，他们祈求内心的平静。因为心灵的宁静是人们对抗不安的最后堡垒和躲避喧嚣的避难所。当代人沿着地狱旁边的小径前行，这个地狱的景象比起但丁在《神曲》中的描述有过之而无不及。当人们沿着美其名曰为“文明”的道路阔步前行时，他们的内心却受着焦虑的侵蚀，



## 《不一样的人生》

甚至人格因为情感的剧烈冲突而濒临分裂的边缘。物质上的匮乏困扰着他们，政治上的勾心斗角及讥讽冲击着他们。他们因此而变得垂头丧气，十分脆弱。在人生一帆风顺之际，他们会欢欣雀跃。但在屡遭挫折后，却焦虑不安，一蹶不振。仿佛自己头上始终悬挂着一把达摩克利斯之剑，威胁着自身的生存。他们战栗、恐惧，试图用醉生梦死的萎靡生活来麻痹自己的灵魂。现代人的生存状态真实地暴露了出来，他们感到身心疲惫，恐慌无助，就像著名作家托马斯·艾略特笔下的普鲁弗洛克一样。

心灵的宁静并不等于逃避生活 在不安的恐惧和焦躁中，人们在努力地寻求自我解救之道，以便让自己度过心理危机，并怀着足够的勇气直面所遇到的困难。他们需要的（也是我们全体人类都需要的）拯救并非是一劳永逸的解决方法，事实上，这样的解决方法是从来没有存在过的。他们真正需要的是能够始终保持心理上的波澜不惊，这种心灵、精神上的境界可以帮助你抗拒一切外界的混乱和灾难。当然，这儿所说的心灵的宁静并不是躲进象牙塔里面，试图逃避喧嚣的世界，就像英国著名哲学家怀特海所说的：“逃避并不是解决问题的办法。”追求心灵的宁静并不是一种消极的自我麻醉，而是这样一种心态：我们能够平静地接受时事的困扰和命运的打击，但我们仍然对生活充满热忱，因为我们懂得，人生途中的困扰和挫折是在所难免的，这样的打击阻挡不了我们前行的道路，我们依旧会积极地投入到生活中去，我们仍然努力去创造，去奋斗。 严肃的社会改革者也许会对我的论点嗤之以鼻，他们会问：“世界一片混乱，亟需重建。人们有保持心灵宁静的权利吗？人们有条件去保持心灵的宁静吗？”我们的回答是：“首先必须重建个人的心灵世界，这样才能谈得上重建社会。如果社会上中的每个人都内心失衡，怎么可能建立一个稳定的社会。只有保持心灵的宁静，个人才会安分，社会才会稳定——人们内心安宁是保持社会稳定的必不可少的先决条件。 保持社会稳定的平衡力量来自人们的内心世界。马可·奥勒留在他的《沉思录》中说：“人们应该在内心中时时加固灵魂的圣殿。佛祖而，圣殿将会轰然倒塌，化为灰烬。”但是，只有灵魂保持安宁时，我们才能时时加固精神的圣殿。

内在的自我交流和反省 寻求心灵的宁静并不是一件轻而易举的事情。心灵的宁静从来不是装在瓶子中的，可以像别的物品那样随便买到，也不像化妆品那样涂在皮肤上即可增加美丽。在饭前学一点，或者进修这心理调节的课程，这样是不可能获得心灵的宁静的。我一直认为，经常读书，尤其是文学、哲学和艺术方面的作品能够陶冶人们的情操，有助于帮助人们净化心灵。这种想法确实有一定的道理，很多人也一定有着这样的体验。但我又想到了，很多伟大的学者和艺术家并非心灵宁静，而常常表现出常人没有的焦躁不安和悲哀痛苦，他们经常由于自己的事业而陷入疯狂。这也说明，智力的活动并不总能给人带来心灵的宁静。著名作家歌德笔下的浮士德就是那些不安的当代人的真实写照。浮士德努力钻研，科学、哲学、数学等学科他无所不通，但他并没有获得快乐，这位痛苦的悲剧式英雄，发现自己只有与邪恶力量持续战斗时，才会寻找到生命的满足。 通常，人们在听贝多芬的伟大乐章时能够变得特别镇静，在听肖邦的《黄昏的沉思》时，也会得到同样的安慰。但是，音乐只能给予人们一时的内心宁静。在人们的内心世界紧张狂乱到难以承受之时，它们可以在一定程度上缓解人们的情绪，麻痹人们的灵魂，让人们的精神世界得以短暂的平息。除了音乐，视觉上的美观也能给人带来暂时的安慰，虽然很少有人能够真正地因为田园诗般的美景而得到心理的完全释重。优美的绘画作品所表现出来的多样的色彩和协调的比例，也会给观看者提供有益的启示，以便他们获得心灵的安宁。但是，绘画作品并不能无限地满足人们精神世界的需求。 除了音乐和绘画外，要想保持心灵的宁静，还有什么能够带来心灵的宁静呢？千万不可以求助于酒精——如今，越来越多的人酗酒，而且喝酒的人数大有上升之势，过度饮酒和慢性毒药几乎没有区别。更不可求助于镇静剂和安眠药——在美国，人们为了寻求精神上的镇静，吞服了大量的催眠药剂；此外，我们也不该在情欲的放纵下寻求安慰，尽管有许多的电影和报刊将情欲夸大为生命的全部内容。 当然，在追求名利的过程中也不能得到心灵的安宁。英国诗人，著名政论家约翰·弥尔顿对此有着精辟的看法，他说：“追求名声是高贵心灵的致命弱点。”同样的，在追求财富的过程中也不会得到心灵的安宁。很多人妄图抓住巨额的财富，但却避免不了财富像水银一般从指间流走。暂时的灵魂麻痹也无法使人摆脱心灵的桎梏。只要愿意，任何人都可以让自己麻醉，但这种麻醉的做法一旦停止，原先的焦躁不安就会加倍地发作。最后，爱也不是寻求心灵安定的可靠港湾。爱只是造成完美幸福的幻想，它有时甚至会造成生命的伤痕，破坏掉人们的幸福。 在人生中，既然追求心灵的宁静是永恒的话题，也是人生哲学中最根本和最重要的事情。那么，要想让心灵重归宁静，我们该向何方探寻？向何处诉求？采取何种态度？坚守何种原则呢？

# 《不一样的人生》

## 媒体关注与评论

《不一样的人生》是自《纽约时报》推出全美畅销图书排行榜以来，荣登榜首时间最长的作品之一。这部作品驻留畅销图书第一名的时间长达58周，而排在前五名的时间也长达三年之久！作为一部探讨心灵志趣、精神修养和人生问题的优秀作品，能够在美国各地如此畅销，能够在如此广泛的读者中掀起一股关注心灵的热潮，不能不称作为出版界的一个奇迹。 --摘自《纽约时报》书评

世界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵。 --雨果

虽然我们走遍世界去寻找美,但是美这东西要不是存在于我们内心,就无从寻找。 --爱默生

除真挚的心灵外,别无高贵的仪容。 --拉斯金

提防别人不如提防自己,最可怕的敌人就藏在自己心中。 --斯帕克

# 《不一样的人生》

## 编辑推荐

北京创泽文化发展有限公司 面对生命的试炼，若能以宁静的心态处之泰然，生命的每个阶段都将会无限精彩。一部拯救了无数颗堕落心灵的经典之作；一部唤醒内心热忱的不朽之作。自《纽约时报》设立全美畅销图书排行榜以来，在榜上驻留时间最长的作品之一——《不一样的人生》。我们看到的社會充满活力，但人们却越发浮躁。现代人心灵的困惑、烦恼、焦虑、恐惧、失望，这种情绪压得人喘不过气。激发你心灵深处的天分，让你对宁静有一个全新、真实的理解，成为你找到人生真实意义的开端。纵观历史，无论是宗教信仰还是哲学教导，都在强调心灵的平静。非宁静无以致远，当人们沉寂在无端的苦恼中时，当人们受困于内心冲突的煎熬时，不约而同地追求内心的平静，而本书的卖点就在于此。本书的读者群体非常广泛，在物欲横流的社会氛围中，很多人的心灵陷入了困境，身心疲惫，性格扭曲，情感僵化等心理阴影横亘在人们面前，挥之不去，成为了实现其完美人生的巨大阻碍。我们看到的社會充满活力，但人们却越发浮躁。现代人心灵的困惑、烦恼、焦虑、恐惧、失望，这种情绪压得人喘不过气。激发你心灵深处的天分，让你对宁静有一个全新、真实的理解，成为你找到人生真实意义的开端。



# 《不一样的人生》

## 精彩短评

- 1、没看出哪好
- 2、矛盾（外部环境与内心认识，欲望失去平衡），从而产生痛苦，焦虑  
解决办法：宗教和心理学  
如何认识上帝，感情和理智：感情是理智的基础
- 3、怎么感觉治标不治本，不过还有很多地方可以给人启迪，更喜欢禅宗.....
- 4、這本書讓我真正的認識自己。讀的時候會想：為什麼不早點讀到呢？安息，是上帝賜給信靠他的人最大的祝福，這份祝福在讀完這本書以後才有一點點了解，值得反復讀
- 5、解救焦慮，獲得平靜。平靜是人生幸福的一個乘數。

1、听人说过一个故事，一个女孩，家中姐弟几人，其中弟弟最小，姐姐们都已出嫁，她大学毕业，一边工作一边照顾家里，每月一两千元的薪水，供弟弟读书，补贴家用，百分之百上交父母，好在男友体谅，倒也给她精神上的慰藉。到了谈婚论嫁的时候，一生都没有做出过什么决定的母亲，在婚事上给出了最坚决的反对，无奈之下，她奉母命分手、辞工、返乡、结婚。仓促的婚姻可以用一个词来概括：误会一场。离婚后，她继续工作，家庭的重担大半仍然担在她肩上，风风雨雨，一过就是半生。这样的故事，总让人叹息，好像看到一个年轻的姑娘在舞台上，演一出戏，叫做《人生》，她以为这演的是自己，全情投入，本色出演，等到幕布拉上，头发已染上白霜，她怅然若失，这一生属于自己的太少太少。《不一样的人生》是牧师兼哲学家李普曼的作品，书中主要讲了心理学、宗教给我们带来的帮助和局限，告诉我们需要识别一些错误的道德观，了解焦虑、恐惧、自卑的处理，找到正确的情绪宣泄的途径，接纳自己、爱自己，获得心灵的宁静。这本书里说一个人的性格、心理并不是天生的，而是人们不断追求和塑造的结果，自我实现是一个人终其一生的事业。如果我们愿意探究自己的人生，这本书或许可以带来一些启发。有一种人生，有自省的能力，能辨别影响我们起心动念的价值观、道德观；能接受自己，有优点又有缺点的自己；有改变智慧和勇气，能承担改变自己所面临的痛苦。这样的人生，自己做自己导演，责任更多，困难更大，不同于顺从的人生。

2、如果列个影响我最大的人的清单，约书亚·罗斯·李普曼肯定是很重要的一个。他是一位犹太的拉比（犹太教传教者、智者、大众精神领袖），在《不一样的人生——重寻一颗宁静的心》一书中，结合宗教和心理学，侃侃而谈心灵平静之路。通过降低人们内心强到没道理的道德批判和自我攻击，来恢复人们内心的宁静。作者写了这本书后两年，因为heart attack过世（根据wiki百科）。如今中文书籍市场还有这作者的两本书——《心灵的宁静》和《通往内心安宁之路》，实际上这三本书内容都是同一样的。说说最为打动我的篇首序，作者通过一个故事来提醒人们心灵的宁静有多么重要，每次重读这个故事都会感到意味深长、久久沉思，原文如下——在我还是一个年轻小伙的时候，有着许多美好和远大的梦想。一次，一位年老的智者让我们列出自己认为在将来的生活中最美好的和最重要的事物，很多人列出了他们渴望拥有的巨额财富，而我却列出了自己内心所向往的所有东西：健康、爱情、美貌、才华、权利、财富和声望，以及其他的、我认为是生命中不可或缺的美好的事物。在绞尽脑汁，将所有美好的事物列在这个清单上后，准备将这张单子递给了年老的智者，他是我们的精神导师和道德榜样。由于年轻，我当时还很自负，或许是为了在他面前佯装自己的成熟和兴趣的广泛，在我递给他这张清单时，很自信地堆这位智者说：“人生中全部的美好事物都囊括其中了，如果谁拥有这些，他就会生活在无比美满的幸福之中了，他会像上帝一样。”在这位智者的眼角里，我隐隐约约地仿佛看到了一丝从容的微笑。他沉思片刻之后，淡定地对我说：“这是一份很好的人生答案，我看得出你是在深思熟虑之后才列出这张清单的。但是，我亲爱的朋友，你漏掉了最为关键的一点，如果你缺少这一点，就是你拥有清单上列出的所有美好的东西，也会变成可怕的痛苦，你列出的这些实物奖成为你整个人生中难以承受的沉重累赘。”智者的话可谓当头棒喝，我一下子变得有些不安了，用有些不高兴的声音问道：“我漏掉什么了吗？”他用很短的铅笔头将清单上的所有答案都划掉，他这轻描淡写地一划却在不经意间摧毁了我年轻时代的美好梦想。随后，他郑重其事地写下了五个字：心灵的宁静。他语重心长地对我说：“这是上帝为他的眷顾者留下的特殊的礼物。上帝将才能和美丽赋予了许多人；拥有健康和名望的人也为数不少。但是，只有心灵的宁静才是他赐予人们的最后恩典，是上帝之爱的最好显示，他小心翼翼地将其赋予人类中的少数。绝大多数人都未能得到这份礼物，有些人终其一生，直到行将就木也没有盼来这份礼物的降临。”他看着我双眉紧锁的表情，进一步地解释说：“这可不是我个人得出的观点，我只是在解释大卫王的《诗篇》、马可·奥勒留的《沉思录》以及中国道家的创始人老子（老子的观点令人信服，却总是将自己的智慧归于前人的智慧，这很让人佩服）的观点。这些智者无一例外地认为，上帝（或自然）是宇宙之王，他们将世俗的财富和堆积在了庸人的脚下，但是降临在他们自己头上的却是安宁的甘泉，赐予自己的则是一颗宁静的心灵。”对于那时候年轻气盛的我来说，能够毫无保留意见地全部接受这位智者的观点，是极其困难的。但二十多年过去后，我个人的经历与职业上的阅历却证实了这位先哲的观点。我现在终于能够领会：心灵的宁静乃是上帝至赐予人类最美好的事物，只有经过深思熟虑，才能将其定位为生活的真正目标。此时，我已经明白，任何财富也不会换来这种心灵上的宁静。此外，我也明白了，即使是没有充足的物质条件，甚至没有健康的体魄，人也能够长久地保持心灵的宁静。经过生活的磕磕绊绊和艰难困苦，我逐渐

## 《不一样的人生》

地意识到，只要内心是安宁的，再困苦的生活也阻挡不了你追求幸福的乐趣；而一旦内心充满了不安和躁动，即使有着巨大的财富和权力，也会觉得生活索然无味。

## 章节试读

### 1、《不一样的人生》的笔记-第5页

我始终坚信：倘若社会中的个体不能消除自己的内心冲突，那么社会就不可能迎来持久的安宁。因为社会是由单个人组成的，如果个人在生活中缺乏物质上的保障，在情感上焦躁忧虑，在精神上陷入虚无，那么，要想在这种背景下建立一个鼓舞人心的稳定社会，不过是一个乌托邦式的幻想而已。

### 2、《不一样的人生》的笔记-恐惧

自己不如他人，我们便会害怕吗？没有得到别人的认可，我们为什么会感到烦恼呢？生活在社会的边缘，我们会感到恐惧吗？我们应该理智成熟起来，正确看待这些焦虑。挫折-愤怒-惩罚-恐惧。久而久之，就形成了一种条件反射，我们将愤怒与恐惧紧密地联系到了一起。成人之后，当生活要求我们果断行动，积极进取的时候，我们却变得缩手缩脚，因为担心被惩罚而不愿意表达自己的愤怒。

心灵是一个自由民主的国度。我们允许各种情感和思想都有自己表达的机会。

失去一种官能的人，他的另一种官能会异常敏锐起来。同样，我们也可以从困境中走出来，勇敢地开发自己的新兴趣，去建立新的人际关系，这也是对失去亲人这一损失的一种补偿。

### 3、《不一样的人生》的笔记-牧师的接触广

牧师，跟社会各阶层人士的广泛接触，是我对这一点深信不疑。“只有健全的人格才能建设健全的社会。”

心灵的宁静（书，艺术，音乐，绘画，钱财，名声，爱欲）却不从自己内心寻找！

接受一种宽容的道德观，不要简单分对错。成年人才能得到宁静。

宗教：人类固有的虚荣心，将地球看做是宇宙的中心，人和其他物种不同。

少年时代的幻觉，打破记忆的枷锁。

爱默生：上帝造物，给给个事物都留下了一个缺陷。

### 4、《不一样的人生》的笔记-接受

轻松接受身上的缺点，就不必带着面具去生活。我们会真正成为我们自己本身！

现实中，人会有各种各样的心境、品质和情感，我们应该为之欢喜才是。

每个人都独一无二，独特价值，值得尊重。

每个人的性格中都有引起失败的因素，也有导致成功的因素。我们应该具有自知之明，把两方面都看做是人性的固有成分，接受他们，进而努力地发挥人性中的优点。

人是有着非常顽强的生命力的，能够承受多重打击，可以留许多的泪水，经历许多的悲剧，但依然义无反顾的前进着。

儿童时代备受疼爱，不考虑竞争压力，一切都随心所欲，青年人有时候也希望退回童年，过无忧无虑的生活，但这是不可能的。

人与人的相互模仿。

这些最平凡的劳动者是创造人类历史的真正动力。

天际，男女，引力斥力，和谐。到底怎么回事？对着问题很少有人考虑过。

作为个体，我们最需要的乃是人与人之间最朴实的爱和交流。

成人世界是彼此之间相互依赖的世界，人与人之间是相互帮衬、相互借鉴的，谁也离不开谁。

人们强烈希望把自己奉献出去。从他人那里不断索取，这是自私自利的本质特征。

如果一个懂得尊重自己个性中的创造性和建设性的因素，并认为那是社会生活和历史文化影响的结果，那么他就愿意付出爱，也愿意接受爱，而不是去支配别人，更不是别别人奴役。如果一个人具有这

## 《不一样的人生》

样的胸怀，那么他已经步入了真正的爱的殿堂。

实际上，很多人是害怕成功的。便过着醉生梦死的生活，耗费着自己的青春。

### 5、《不一样的人生》的笔记-铭记的训导--超越

不要对任何来自心灵的冲动感到恐惧。

要超越内心的焦灼，要认识到自己所具有的能力和勇气。

直面痛苦，毫不妥协。不要否认内心的悲痛，也不要为之徘徊不前，而要学会超越痛苦。对除自己之外的其他人施以援手会帮助你战胜痛苦。

永远尊重真理，尊重事实的真相，对他人要宽厚、仁慈。通过追求真理，你会得到自己拯救。反观自己的内心，搜寻那些幼稚性格的蛛丝马迹，切莫害怕成熟和自由。不要懒散怠惰，不要迷信权威，不要屈从于那些社会中所谓的万能领袖。作为人类中的光荣一员，要永远地和人类群体站在一起。

### 6、《不一样的人生》的笔记-童年，爱

我们应该确定一个成熟的、符合内心真实想法的目标，并将自己的创造力投入到这一目标中去。父母苛刻要求我们，这是对精神的巨大折磨。没有实现自己的人生目标，便将希望寄托在儿女身上，要求后代弥补自己生命中的不足。

父母之间无言矛盾的牺牲品。

即使是年纪很小的儿童，也是能够经受住灾难和悲痛打击的。但最令他们不可容忍的是那些谎言和托词。

很多人不敢承认对亲人和朋友怀有憎恶和怨恨。这样，人们在社会习俗的强迫下变得逐渐虚伪起来，更加不幸的是，这种虚伪已经渗入到了自己的潜意识中，自己根本难以察觉。。。从心里上讲，他们是生活在自己编制的谎言之中，从来就没有意识到，爱其实是一种混合物，其中掺杂着怨恨和敌对的情节。

有仇视心理，也是很正常的。。。可以高强度体育运动。

童年时代对自己的期待过高，这会给我们未来的生活施加精神负担。

每个人都有其缺点，有其局限。。。无人样样精通。

对自己要求过高或过严都是错误的。

与这个宇宙相比，我们是非常渺小的。

生活的美妙在于，只要我们活着，就可以不断地发展自己。

宣泄。如实。真诚。语言是种魔力。

和快乐的人一起，我们更快乐，和智者一起，我们会变得充满智慧，愿意去思考。艺术家同样。

每个人都有着不同的潜能，等待着我们的朋友、同事以及爱人来挖掘，将我们的热情、智慧和才能变成现实的力量。



### 7、《不一样的人生》的笔记-真正的自我

自我并不是一生下来就有的，不是一成不变的，不是从上帝那儿获得的完美之物。在自我成长的道路上，充满了艰难险阻，需要人们去努力地克服。自我若想变得成熟，就必须战胜幻想中和现实中的各种妖魔。自我的是现实是一个人终其一生的事业。只有在心脏停止跳动的最后一刻，我们才能真正有资格谈论是否实现了自我。

社会中，只有那些坚持自我个性的人才会取得人生真正的成功。为此，他必须付出高昂的代价。在英国的公立学校里，是培养不出雪莱这样的天才诗人的。

不一定是天才或圣人才能发现自己。意识到这一点将有助于我们保持内心的平静。只要我们坚信如下两天箴言便已足够。（真正的自爱之路。）

第一，要尊重自己。（坦然接受缺点和成就；同时，控制性格中的不良倾向，保持内心的庄重和宽容，在行动时才能大胆自信。）

第二，要相信自己。（不轻视，不狂妄不菲薄。）只要我们活着，就会使每一天、每一年都活得美丽，活得高贵，都能感到人与人之间兄弟般感情的温暖。

# 《不一样的人生》

## 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)