

# 《我想學會生活》

## 图书基本信息

书名：《我想學會生活》

出版时间：2012-1-1

作者：蔡穎卿

页数：128

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)

## 內容概要

2011年蔡穎卿 (Bubu) 最新著作

這本書是我送給自己五十歲的生日禮物 蔡穎卿

林白夫人教會我辨識能與不能、勝利與失敗、喜樂與痛苦、勇敢與退怯；

我所不懂得，似乎都可以因為一再閱讀與思考而乞答於她。

她把從大海得到的禮物分享給大家，

使我們相信，每個人都有在自己生活中沉靜的能力與深呼吸的自由。

- - 蔡穎卿

一本即將敲響台灣女性心靈的沉思筆記

1955年，遠在西方的林白夫人寫下了世紀經典散文《來自大海的禮物》

影響世界無數女性，包括台灣作家蔡穎卿、簡媜、朱天文等

2011年秋冬，蔡穎卿(Bubu)寫下《我想學會生活》

她說，「這本書是我送給自己五十歲的生日禮物」

更是她從林白夫人的給予受用中，極想傳遞的生命之禮

兩位原本陌生的女性，透過閱讀與書寫

穿越時空，傳遞生命的責任、樂趣與力量

蔡穎卿素樸生活美學的原點，真摯面對生命的從容源頭

慶幸自己第一次知道世界上有林白夫人這樣一位女性之時，生命正當年輕，

雖然心中的行囊裡也有一些理想與堅定，但躊躇與徬徨又似乎比信心還要多更多。

我因為這本書而看見這個世界上有一種女性是不怕生活中的種種平凡，

她們用平凡的生活把自己淬鍊得真正不凡。

我必須要說，林白夫人出現在我生命中的時間點，是禮物中的禮物。

在我當時快三十歲的眼中，

作者五十歲的回顧與省思剛好把我從短視的生活顧盼中拉了出來，

我不再只關心同年齡的人是如何生活，

而更在乎自己五十歲的時候會變成一個什麼樣的人。

少了許多習慣性的觀察與比較之後，

我因而生活得更專心也更自由；

相信，這就是林白夫人要捎給每一位女性的訊息。

兩位溫柔睿智的女性，穿越時空的心靈對話

蔡穎卿閱讀林白夫人的著作《來自大海的禮物》( Gift From The Sea )，

從12個關鍵字：

珍惜、變動、恩典、付出、牢籠、平衡、創作、複雜、溝通、捨棄、錯覺、快樂，

呼應林白夫人的書籍內容，逐篇分享她在生活中經歷的小故事。

「遺憾與懊惱也等於是一種廢棄，如果能因自省而採取行動，生活就有改變，

這是我寫這本書最大的感觸：但願我能常常修正生活，

使它具備有愉快容納自己並和諧於環境的功能。

透過本書，讀者可以看見她如何在紛亂生活中找到自己，

如何在人生轉捩點思考抉擇，如何真誠的思考生命真義，

專注而單純的活出和諧況味 - - 那種「使日子充滿微風吹動的美感」……

- - 蔡穎卿說

# 《我想學會生活》

## 作者簡介

蔡穎卿

1961年生於台東縣成功鎮，成大中文系畢業。因為最想要當一個「好大人」，所以努力以生活實作、教學分享來接近這個夢想，期待能透過書籍、專欄、部落格及習作，與大家共創安靜、穩定的生活。著有《媽媽是最初的老師》、《我的工作母親》、《在愛裡相遇》、《廚房之歌》、《寫給孩子的工作日記》、《小廚師--我的幸福投資》、《我的兔子朋友》、《漫步生活》。

## 書籍目錄

前言 - - 林白夫人給我的禮物

緣起 - - 從這張圖談這本書

### 第1章 珍惜

突然之間，我省起了人生有一種無法說明的公平，  
是感受與擁有之間微妙的平衡，  
因此，這個世界上或許並沒有真正的貧者或真正的富人。

### 第2章 變動

雖不能說我永遠歡迎變動，  
但面對任何變化，  
如今我最足夠的經驗就是：永遠不要先心懷恐懼！

### 第3章 恩典

「我希望生命中能有大半的時間活在上天的恩典裡。」

不要忘記這句話的主詞是「我」：

恩典的生活是從幫助自己開始的。

### 第4章 付出

我喜歡這樣連結「付出」與「熱情」的關係：  
想想老式腳踏車的照路燈，  
我們的付出是摩擦力，  
引發的熱情照亮了自己與他人的生活。

### 第5章 牢籠

牢籠的掙脫有時並不在用力撐開出口的框限，  
而是適時地側身，縮小原本不需如此巨大的自我。  
我們可以在籠內定睛於困擾自己的欄架，  
也可以從欄與欄的當中眺望遠處。

### 第6章 平衡

「生活平衡」帶來一種最美好的結果就是「和諧」--  
心靈的和諧與生活品質的和諧是可以並行的；  
而和諧更使日子充滿微風吹動的美感.....

### 第7章 創作

我們無法靠著不斷搜集資料來模仿或複製生活，  
有質地的學習過程必須是動腦筋與再創造；  
於是生活才有了自己的味道。

### 第8章 複雜

我們的複雜絕不是來自外在的多元，  
而是失去對於生活價值的共識；  
一個少了堅強信念維繫的世界，  
必然會不斷複製憂慮使生活產生複雜的外表與內在。

### 第9章 溝通

我但願與任何人溝通時  
能經常想到自己省思中的四個節制：  
好好聽別人說話，說真正想說的話，  
說有禮貌的話，不說本來不想說的話。

### 第10章 捨棄

在人際互動中，我不是捨棄一種關係的價值，  
而是不能不捨棄它既定的維護方式。

### 第11章 錯覺

我們一直以為有一個更可愛的「自己」

還停留在愛情或婚姻關係的起點，  
可供我們回頭去把他或她「找回來」，  
虛幻的感覺不斷對比出現實生活裡的不完整，  
但我們其實是可以與過去同樣完整甚至是更完整的。

### 第12章 快樂

我看到所有的快樂都是前進的，  
在時間的巨流中接受自然的改變，  
踩著實步、哼著輕歌，一路向前！  
跋 - - 值得修改的人生

# 《我想學會生活》

## 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)