

# 《幸福總在流淚之後到來》

## 图书基本信息

书名：《幸福總在流淚之後到來》

13位ISBN编号：9789863360619

出版时间：2015-1-1

作者：Jeanne Bosse

页数：176

译者：許書寧

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)

# 《幸福總在流淚之後到來》

## 內容概要

97歲、在日本住了66年的加拿大修女，繼前作《微笑帶來幸福》之後，再度分享讓生活豐饒的心靈小祕方，帶領大家在雨後晴空中尋找幸福。

柏絲修女每週帶領查經班的期間，無論對方是否為教友，總是全力以赴，認真回應對方的煩惱諮詢。她的笑容與溫暖、有智慧的勸慰，深深吸引來訪者，並被眾人暱稱為「調布市之寶」。

本書以輕盈筆調，分享修女的幸福哲學，透過春夏秋冬四大篇章，在季節中汲取自然的力量，發現點滴不同的生活醞釀味。也讓我們知道人生的沉澱和心境變化，彷彿也像大自然的季節變化，帶著週而復始的循環來到；溫暖有時，酷寒有時，花開有時，凋零有時。只要明白了內在時序的韻律，便能在凜冽的生命寒冬中抱著信心等候相信：春季必然降臨；流淚之後，幸福隨之到來。

### 四季の醞釀味

#### 第一章「起始之春」：人人都可以為自己創造新生活

就算人生一陳不變，還是可以用異於從前的新方式過日子。柏絲修女確信，即使人會隨著時間緩緩老去，但以全新的心境重生，卻是每個人都能辦到的事，而且隨時可以開始！

在每天的生活中，有意識地實踐那些從前辦不到或從未做過的新事吧！一向不苟言笑的人，請試著向身邊的人打招呼；向來覺得辦不到的事，請試著做做看；老是累得團團轉的人，給自己一點休息空間……就算只是做一點異於從前的小事，也能使生活日新又新。

另外，春天是個萌芽的季節，開始栽下邂逅的種子吧！當人彼此相遇，就會開始新的關係，帶來下一個美好的相遇。所以盡量為每天的行程排入期待見面的對象、接觸喜歡的事物，盡量培養自己的喜好，旅行、學習手藝……讓雀躍的心靈為生命注入活力。

#### 第二章「活力之夏」：培養一個好心情的自己

萬物都忙著生長、結果，步調忙碌的季節。當我們忙著發出萬丈光芒，活在快速節奏中時，壓力和脾氣，甚至沮喪等情緒不免伴隨而來。

柏絲修女打破一般人的認知，提出不同的人生洞見：「就是因為想加油，所以不加油」、「因為感到煩躁，所以不急著開口」、「要求別人冷靜前，自己先冷靜」……修女提醒我們「過猶不及」的道理，每一則都帶著耐人尋味的智慧，宛如釋放心靈的紓壓帖。

#### 第三章「團聚之秋」：對身邊的人栽種好的種子

步入秋季，我們渴望與人有更多交流和團聚。人與人之間的情感、友誼，無疑是生活中最美好的心靈調劑。深受眾人喜愛的柏絲修女，分享帶來愛與溫暖的人際關係祕訣。學會讚美、分享傳遞好的事物、大方地表達感謝的心意，用善澆灌身邊的人，你一定也能在豐收之秋，感受這份溫暖的愛。

#### 第四章「等待之冬」：幸福正在不遠處等你

人需要一再抗拒生命的低潮。有時我們不僅看不見希望的種子，連幸福也完全摸不著邊，甚至感覺今後再也無法擁有幸福了。柏絲修女溫柔的文字，陪伴處於各種低潮情境的人。

我們或許終日以淚洗面，但這樣的日子不會一直持續下去。幸福的種子只是埋在土裡，卻不會因此消失。總有一天，你會重新振作起來，再次發現它們的存在。你會明白，萬物的凋零，是為了把嶄新的春天送到你的手中。

幸福會在那之後翩然降臨。

柏絲修女分享每個季節的心境課題、享受方式，讓你不論走在哪個時序，都擁有「晴也幸福，雨也幸福」的心境，隨遇而安地生活。

本書附錄45句修女的「幸福字母牌」，堪稱「語言的百寶箱」。一天默唸一句，從溫暖字句中得到活力，變得溫柔，獲得幸福！

# 《幸福總在流淚之後到來》

作者簡介

# 《幸福總在流淚之後到來》

## 書籍目錄

### 第一章 起始之春

春天，總是起始的季節

邂逅帶來新的邂逅

小小的學校是我的起點

「唔、呼、呼」是個魔法句子

知道自己軟弱的人最堅強

隨時可以擁有人生

在雨後晴空中發現幸福

有趣的行程帶來活力

愛一切生命

就算看不見，依然在身邊

幸福食譜：人人都愛「魁北克肉派」！

帶來幸福的植物之一

### 第二章 活力之夏

培養一個好心情的自己

其實不必太謙虛

自動販賣機買不到重要的東西

無須苛責自己

不當北風，卻以太陽為目標

神不懂算數

越是負面的話，越不要急著開口

太過認真，容易導致不服氣

就是因為想加油，所以不加油

要求別人冷靜前，先讓自己冷靜下來吧

答案永遠不只一個

幸福食譜：營養滿分！「麵包布丁」

帶來幸福的植物之二

### 第三章 團聚之秋

學會讚美

偶然其實是個「訊息」

覺得好，立刻傳遞下去

人，絕對有用

不吃飽，最幸福

有人對你好，就老實道謝吧

把願望說出聲來

等待就是相信

笑，使身心柔軟

好東西就與大家分享

幸福食譜：豐收之秋的「烤蘋果布丁」

帶來幸福的植物之三

### 第四章 等候之冬

真心送禮，也為自己帶來幸福

距離越近的人，越難瞭解自己

有時候，也該死纏爛打

不要介意他人眼光，自己做決定吧

使上為下，使下為上，是神的做法

每一個人都在創造現在

## 《幸福總在流淚之後到來》

偶爾也要放空自己

做什麼都別急，慢慢來

伸手碰觸重要的人事物

結束就是開始

幸福食譜：提起聖誕節，就想到「樹幹蛋糕」

帶來幸福的植物之四

唸出聲音來吧 柏絲修女的幸福小語

後記

# 《幸福總在流淚之後到來》

## 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)