

# 《拆不完的禮物》

## 图书基本信息

书名：《拆不完的禮物》

13位ISBN编号：9789868852334

10位ISBN编号：9868852331

出版时间：2012-10-3

出版社：大牌出版社

作者：三宮麻由子

页数：256

译者：張秀慧

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)

# 《拆不完的禮物》

## 內容概要

人生沒有絕對的「勝組」vs.「敗組」

但一定有「幸福組」vs.「不幸組」

幸福要趁早，快透過幸福感的20個練習

掌握加入幸福組的方法

如果，你從四歲起再也看不見。你會說，自己的人生是幸福的嗎？

對看得見的人而言，失去視力是難以想像的恐懼和絕望，是與幸福絕對無緣的狀態。

但是，四歲就失去視力的作者，卻認為自己屬於「幸福組」。

缺憾，是一種特色？

作者覺得，眼睛看不見並非「磨練」，她也不說漂亮話，稱它是一種「恩賜」。

她認為，看不見就只是她的「特色」之一，就跟每個人都有自己的特色一樣。

因為特色，每個人會面對不同人生課題，有不同生命體驗。

有些事，她的確做不到；不過，還是能實現很多夢想、品味各種幸福

學會彈琴、開演奏會，出國旅行或留學，成為一個譯者、創作者 她都做到了。

她是因為做到這些事才感受到幸福？還是，因為幸福，才做到這些事？

什麼幸福，明眼人容易忽略，但看不見的人卻能敏銳感知？

什麼幸福之道，你從來未曾想過，但其實有趣又不難做到？

什麼幸福能力，你可能早就擁有，但卻不知不覺、需要一點提示？

幸福的祕訣之一：活用觸覺、聽覺、嗅覺，感受幸福之味

看得見的人，習慣依賴「眼睛」認識事物、找尋答案。

全盲的作者沒有這個能力，卻擁有以其他感官捕捉幸福的敏銳度。

【聽覺：發現聲音的趣味】換個方式聆聽，電車內的景象聽起來就像是「沒有旋律的狂想曲」。聆聽大自然的聲音，也能在心中重新建構出一幅美景。

【觸覺：尋找你的溫柔觸感】「溫柔觸感」，是一種你在撫摸後，能感受到生命的美好觸感。像是動物蓬鬆的毛及鳥類羽毛，閃閃發光的吉丁蟲背部，雲母石的神祕斷層，耕地裡鬆軟的泥土，寬大的葉片……

【嗅覺：用另一種方式體會空間】每個地方的空氣都不一樣。深山中的空氣、海邊的空氣，陌生國度的空氣。在呼吸瞬間，就能感受到每個地方的自然氣息。

幸福感的練習

【練習1：用好奇心，填滿幸福的真空】

人不管覺得自己多幸福，還是可能在幸福的某個瞬間，不自覺鬼迷心竅，在感受幸福之餘，可能會沒來由地覺得孤獨，或是受到自己都難以想像的空虛感折磨。這不可思議的「心魔」，就是「幸福的真空」。當它擴大時，我們就會慢慢感受不到幸福……要填補它，必須善用好奇心。

【練習10：在絕望中找到希望】

只要感到絕望，那麼就如字面所示，希望會就此斷絕。不過，只要相信絕望的盡頭就是希望，像鼯鼠那樣，不斷挖掘人生這一片泥土，並且毅力十足地探尋道路，那麼只要把所有的門都敲過一遍，尋求他人幫助，絕望總會消失，希望自然就會出現。因為，滾動的石頭，沒機會長出絕望的青苔。

幸福組的人給你的療癒處方

· 如果找不到人生目標，或是不知道今後方向而感到徬徨，就不管三七二十一，先給自己出一個課題，然後試著「愉快」解決它吧。

· 先嘗試去觸摸什麼、動手做某件事，你就能超越目前面對的問題，並且讓你想起生命的大前提：我就在這裡、而且是有存在價值的。

· 擔心的事像氣球，會愈吹愈大。但只要爽快地將它拋開，那麼擔心就會像根本不存在一樣，消失得一乾二淨。

· 人一生中，真的不知道幸福何時會來臨。只要帶著愉快心情等待，就一定能「守得雲開見月明」。

· 為了實現夢想，不管是幸福女神的長髮還是瀏海，或是髮際，都要想盡辦法抓住，並且要直接表明「請給我力量，讓我可以實現夢想」。

我們的人生，就像拆也拆不完的禮物山

## 《拆不完的禮物》

作者說：

「我們就像出生於堆滿禮物的山裡，在人生過程中，一件一件將禮物拆開。隨著禮物一件件拆開，禮物山雖然愈變愈矮，但從拆開的禮物中出現的新禮物，又會慢慢堆高。拆也拆不完的禮物山，那就是我們的人生，不是嗎？雖然，拆開的禮物中，也會有我們「不想要」的禮物，但，那一定是為了挖掘更珍貴的禮物所必要的工具。」  
回想一下迄今的人生，你發現自己得到了什麼禮物嗎？  
可能還有哪些禮物待你發掘？  
這本書，是深諳幸福之道的作者，送給你的真心禮物。

# 《拆不完的禮物》

## 作者簡介

三宮麻由子

四歲時，因為眼睛手術的醫療過失，從此成為全盲者。畢業於上智大學法文系，上智大學法文研究所。目前擔任外資通訊社報導翻譯。著作有《鳥兒告訴我的天空》（獲NHK學園「自分史文學賞」）、《傾耳靜聽》（獲日本散文協會獎）等。

# 《拆不完的禮物》

## 書籍目錄

- 前言 我們終將克服難關
- 消滅空虛，愉快度日
- 1好奇心能填滿幸福的真空
- 2像玩遊戲一般挑戰
- 3用手來感觸生活
- 4無比幸福地工作
- 5越過海洋，轉換心情
- 6交朋友，成為朋友
- 從絕望的每一天重生
- 7用開放自然的態度克服危機
- 8實現夢想的形式不只一種
- 9成為邂逅及分離的達人
- 10在絕望中找到希望
- 11原諒讓人成長
- 12擁有面對弱點的勇氣
- 13控制孤獨，擺脫孤獨
- 幸福力可以再提升
- 14當一個聰明的求助者
- 15將此刻活成最好的一刻
- 16常說幸福的魔法語言
- 17享受人類才有的特權遊戲
- 18用笑容代替哭泣
- 19擁有自己的絕對標準
- 20察覺幸福的源頭
- 結語 擁有的比想像的多

# 《拆不完的禮物》

## 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)