

《世间美好，相信的人能得到》

图书基本信息

书名：《世间美好，相信的人能得到》

13位ISBN编号：9787569908929

出版时间：2016-9

作者：[日]渡边和子

页数：224

译者：周志燕

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

《世间美好，相信的人能得到》

内容概要

愿力产生奇迹。

这个世界的确浮华、虚假，冷漠、无情。然而，这个世界美好还是多过阴暗，欢乐多过苦难，只要你相信，只要你一如既往地相信。

人心必须珍藏某种信念，必须握住某种梦想与希望，必须有彩虹，必须有歌可唱，必须有高贵的事物可以投身。其实美好本身便是一种信念，相信美好，才能与美好的一切在一起。世间美好，相信的人能得到。

愿你自己有充分的忍耐去担当，有充分单纯的心去信仰。请你相信：生活是合理的，只要活着，就有好事发生；我们总能优于过去的自己。

《世间美好，相信的人能得到》

作者简介

渡边和子

百万级畅销书作者，其作品曾力压“村上春树作品”和“海贼王系列”，荣登日本亚马逊第一名。

“日日是好日”系列是渡边和子“心美好时”风格代表作品，曾温暖、治愈了无数读者，在日本乃至全亚洲广受欢迎。

主要著作：《366天，爱与鼓励的话》、《幸福的所在》、《就在你所在的地方生根开花》等。

《世间美好，相信的人能得到》

书籍目录

渡边和子的话

世间美好，相信的人能得到

理想生活方式，就是严格律己的生活方式

请成为与别人不一样的人

真正睿智的人，能够公正地看待自己

品位孤独的人会变得优雅、强大

爱每一种事物，并且爱自己

有爱，有思考，有灵魂，有人心

人，即不断坚持身而为人姿态的存在

愿你内心洁净、平衡、放松

我们终将抵达最终的成熟

《世间美好，相信的人能得到》

精彩短评

- 1、才知道talent是古罗马的货币单位，还有念，今日心
- 2、愿你自己有充分的忍耐去担当，有充分单纯的心去信仰，生活就是这样，相信的，终会拥有！
- 3、送了一套给朋友，她很喜欢。
- 4、有深刻理性，也有平和感情。
- 5、温暖细腻的笔触，带给自己一段安宁静好的时光。

《世间美好，相信的人能得到》

精彩书评

1、《世间美好，相信的人能得到》渡边和子书摘1.你是具备尽最大努力学习的力量和倾向性的。2.“请赐予我平静，去接受我所不能改变的；请赐予我勇气，去改变我所能改变的；并请赐予我智慧，去辨别什么可以改变，什么不能。”3.拥有一双清醒(并清澈)的眼睛和一颗温暖的心，是非常重要的事。4.平静serenity，勇气courage，智慧wisdom5.像我们这样的人，要是舍弃了什么东西，便不想再次拥有它们，虽然至今依然觉得它们很漂亮，对吧？(濑户内寂听对渡边和田中澄江说的话)6.站在我的身旁看我美美地看着(八木重吉)7.对于我们而言，理解今天的自己由过去这些经历积累而成，知道此刻的“我”的状态会影响今后的“我”，才是重要的事。8.“今年这一年，也以蒙受一切恩惠的心情生活吧！”对于人而言，接受限制条件，是很重要的生活态度。人是什么？其实，所谓人，即不断坚持身而为人的姿态的存在。9.我们终将到达最终的成熟。10.“人心必须珍藏某种信念，必须握住某种梦想与希望，必须有彩虹，必须有歌可唱，必须有高贵的事物可以投身。”11.世间美好，相信的人能够得到。12.相信各种可能性，首先是对每个人都具有的成长倾向的信赖。13.世上并没有真正的琐事，当我们草率地对待某件事情时，它才会变成琐事。14.只要我们想着每天都赋予生活以意义，没有意义的事情，就会变得有意义。15.如果有爱，无论多小的事也能变成非常好的事。16.我觉得，如果想让自己的心灵变得丰富，我们就必须知道眼睛看不见的东西、廉价的东西、微小的东西的重要性。17.我觉得小王子其实想说的是，只拥有一株玫瑰但精心将它培育成“我的玫瑰”的人，比雇用庭院师照管五千株玫瑰却依然觉得不满足的人，更加富裕。18.所谓“创造力”，既可以指创造出东西的生产力，也可以指当遇到困难时开拓出一条活路的能力、从新角度看同一个东西的能力。19“创造力”，绝不仅仅指“擅长画画”“会设计原创物品”等方面的创造力，还包括从普通的东西中找出新东西的能力，或当遇到痛苦或不幸时将能量转移到其他事物上的能力。20.就像穿衣服应该穿出自己的风格一样，创造出一种适合自己的生活方式，很重要。21.或许可以说，正因为有欲求，我们才会行动。22.挫折承受力，是我们必须具备的东西。以后大家在培养孩子的时候，也希望大家有意识地培养孩子的挫折承受力。因为是否具备这种承受力与人的幸福息息相关。换言之，这是一种不让自己用不恰当的行为发泄不满、而是让自己等待的能力。当想要什么的时候，不是马上伸手要，而等到能买时再买，即这种能力的体现。23.当然，如果有人爱，他们也会高兴。但是他们不会因没有人爱而觉得孤单，不会因想得到别人的爱而跟在别人的身后。因为他们的欲求已得到满足，所以他们想将自己的内在能量分给别人的欲求在他们的身上发挥了更强的作用。成为这样的人，是大家成长的目标。24.我觉得，虚度每一天是十分悲哀的事。我们应在年龄增长的同时让自己掌握一些东西，应以想把人生的体验作为今后的营养物质的心情好好生活。25.欲求得到满足的人具备的特征(1)全面而准确地感知现实，与现实保持舒适的关系；(2)如实接纳自己、他人和自然(3)对人真诚坦率(4)以问题为中心，而不是以自我为中心(5)能超越世俗(6)具有自主性，在环境和文化中能保持相对的独立性(7)怀着敬畏和喜悦之情体验人生中发生的事(8)拥有神秘体验(9)对人充满爱心(10)拥有深厚的友情(11)具备民主精神(12)拥有明确的道德目的，让手段服从于目的(13)处世幽默、风趣(14)富于创造性26.成熟度的标准(1)自我意识的扩大。这是一种走出属于自己的狭小世界，对“自己以外的人或物”感兴趣的能力(2)民主的人格性。能与处于不同社会地位、社会阶层的人保持密切的关系，且虽然能与多个人保持非常密切的关系，但不排外，即拥有民主的人格性的体现。能思考自己的行为会给他人带来什么影响。(3)情绪的安定。情绪上拥有安定感的人，并不是表情始终如一的人，也不是从不发怒、不哭泣的人，而是会将在自己内部产生的各种情绪作为“自我情绪”接受的人。对于我们而言，大方地接受自己的生气情绪、悲伤情绪等不良情绪，不让该情绪在心中停留时间过长或发展成大事件，才是最重要的。(4)问题认知及处理的能力。让自己具备寻找问题所在、处理问题的能力。如果不具备解决问题的通知，无论你怎么逃避问题，问题都不会消失。(5)自我客观化。即清楚了解自己的能力和能力极限和性格，并采取与之相称的态度生活。(6)统一的人生观。成熟的人都拥有让自己的行为、想法、感情具有一贯性和协调性，让自己享受作为拥有理性和自由意志的人的自由并承担相应责任的统一的人生哲学。反过来说就是，成熟的人不会被他人的期望或意见所左右，他们牢牢地把握着自己的人生方向。27.为了今后能一直以心灵不长皱纹的状态生活下去，我们需要“化妆品”。从今以后，请大家每天至少让自己拥有一次感动，请寻找你们觉得“真不错”的东西。28.我们在成长的过程中，也必须逐一舍弃难以舍弃的东西，并体验由此带来的孤独和寂寞。29.所谓爱一个人，即在将对方视为无可替代的人的同时，拥有一颗爱惜对方的心、一颗想让对方的生命朝着其原本使命伸展的心。30.因为他们只

《世间美好，相信的人能得到》

爱有魅力的自己，所以他们总是为将自己置于好条件之下而忙碌。31.请以失败过一次后重新再来的姿态生活。32.我这个人，当遇到可将我打垮的事情时，拥有不被它打倒的智慧。这个智慧便是，在被打倒前，自己先抢先一步战胜它。33.人只有一次生命，要是不能很好地活着，人的出生还有什么意义呢？34.边提醒自己人生有限边生活，是一件重要的事。35.世间美好，相信的人能得到。

2、文/婵琴|落雪听禅“人生中没有一种经历是徒劳无益的。……在人生的终点接收我们“简历”的人，是不看学历、职历，只凭借“苦历”判断我们这一生是否努力并犒劳我们的和蔼之人。”“……我觉得，我们也可以像圣母朱莉一样，不是通过改变上帝，而是通过改变心态，让自己积极思考、积极地生活，让自己多一些笑容。”这些话来自日本作家渡边和子的书里。她的文字风格温暖，平和，充满爱与正念。我想，一个人若没亲历几番苦痛，是不可能写出如此清冽、平静、具有力量的文字的。后来，我在她的自序中看到，9岁父亲意外死亡。工作干得风生水起时，得过抑郁症。紧接着，人生由一个又一个的意外构成。并接纳了无数与计划相悖的事。正是这些“苦历”并没有击垮她的意志，相反更加精进地激发了她内心的善与平和，并让她的人生如同花朵一样绽放，自我饱满的同时，也给予他人美的愉悦与安慰。她在不断经历人世这样、那样“苦历”时，始终保持一颗坚强的心，并以微小的行动，传递自己对外界、他人的感受：“想要“常常喜乐”，我们必须拥有一颗将痛苦的十字架作为恩赐接受、永远笑着生活的坚强之心”。“不把痛苦视为痛苦，而是将它作为有意义的经历，或许可以帮我们坚强地生活下去”。“人心温暖，万物可复苏”。所以，你也就不难理解，为什么她会说，拥有疗愈他人内心，激励他人的力量的微笑，是在“痛苦”这片土壤上开出的花。渡边和子曾在特蕾莎修女身边做过翻译，在书中，字里行间，能感动到她对特蕾莎修女的喜爱及敬重。特蕾莎修女的微笑在充满悲惨境遇的孩子身上，散发出希望和喜悦，即便年龄不断老去，皱纹如同沟壑，依然不失她的美与魅力。特蕾莎修女拥有懂得给予、照顾、他人对能力，并将每个人的灵魂作为无可替代的唯一珍惜的心。这些，曾对渡边和子产生了深远而重要的影响。终究能以行动实施，渡边和子面对外界、他人，也从不吝啬自己的微笑，如同花和水，给人以沁香及滋润，也给人以疗愈及活下去的勇气。对人的关系，也习惯以美美的姿态去看待。她说：“拥有一颗从容的心，才可能更好的宽恕他人；只有自爱，才能更好的爱人。”毕竟，人活在世上，不能只靠面包，终究需要爱和温暖。而这种爱与温暖，只有自足，才能溢满他人。我想，渡边和子的内心应该始终保持觉醒与思省的能力。否则，她不可能如此精进，并将所有的一切经历，转化成养分，让其散发光和热，照见自己，也温暖他人。而所有的转换，恰恰需要一个人对内心的痛苦与脆弱，保持高度的敏感与觉察力。“苦难的尖峰，一定连着缓坡。人拥有能够翻越任何艰难险阻的力量。越是跨越困苦，越能变得坚强。”你很难想象，一个对痛苦与脆弱保持迟钝与昏睡状态的人，又如何能获得力量，并尽兴地接纳生活带来愉悦与满足感呢？就好像，一个未曾经过长途跋涉，穿过黑暗隧道的人，很难真正体悟、并珍惜瞬间光明带来的新天地。难能可贵的是，渡边和子习惯了将一切所获得的经验，通过文字转化为新的能量，传递给她的读者：“我想将今天我所受的痛苦不作为痛苦看待，继续书写只有自己才能写的人生简历。”就此意义上来说，书写自己才有的个人简历，只是她一个人事，而最终，不经意间感染、影响了无数与她有过“苦历”的人，这应该也是文字的力量与意义所在。我想她书写的初期，肯定没想过自己对生活的所思所能，能引起那么多的共鸣与喜欢。正可谓：“虽然命运很冷酷，但天意很温暖。”对于一个觉知、自我省醒能力足够坚定的人来说，人生中没有一种经历是徒劳无益的。要相信，你当下所经历的任何一切都是它的价值与意义所在。唯有在保持敏感与觉醒，才不至于让人生在苟且与混沌中度过。渡边和子以她真实的经历，娓娓道来，谦让与道歉让人更和平、幸福。无论有没有信仰，人总会有烦恼的。这点，谁都一样。人生的诸多不如意才是理所当然。世间万事难有万全顺心如意。而此候，应该尽量停止牢骚与抱怨。对于他人的苦楚与伤痛，应该以同理心去善待，而不失议论、八卦，背后是非。为人父母应培养孩子的“谦让之心”和“道歉之心”。无论大人、孩子都应该时刻保持感恩之心，并习惯说：“谢谢。”“承蒙……的恩惠”。对于教育，她认为孩子们渴望遇见诚恳的老师，而不是拥有虚有其表的温暖和哗众取宠的老师。电脑和机器并不能给人自信、生活的勇气与爱。所谓的教育，就是告诉孩子“你时不可替代的人，我们爱真实的你”。并不带偏见、成见的看待学生，不拘泥学生过去的表现。“如若争夺，此会不足；如若分享，此有剩余。”她借以相田光男先生的名言来表达对于分享的感受。至于人生短暂，她视为一期一会，唯有以珍重的心意，带着爱往前走，才可能像盛开的花朵一样美好。她同时也鼓励世人拥有一颗清简、自在、宽恕、分担，及被美吸引的心，去简单生活。尽可能节约，懂得惜物惜福的重要。每个活在这个世界上，都有它特定的使命和价值。只不过有的人习惯独善其身，觉得过好自己，不给他人、外界、社会添加麻烦，就是最大的善；而有的

人，一方面获得自我挑战、突破的同时，也习惯向外界分享TA的经验；还有的人，自利的同时，也做到了无私利他。这样的人，TA们所能得到的，也是更大的世界，更博达的内心感受。渡边和子无疑属于后者，她用文字联结外界、他人，及这个世界的关系。并表达自己的所思所想。无论在写父母与孩子的关系，还是写对美的感受、命运的冷酷、爱与宽恕、社会问题的棘手、及对世界和平的思考……她都体现了一个女性特有的温柔、平和及慈悲。她思维细腻、用词温雅、心性豁达，充满无限的爱与感恩。她具备所有的日本传统女性的特征，温柔、有礼，清简、朴素，真诚有力量。对美保持敏感。即便老去，始终优雅。如今已经高龄的渡边和子，戏称自己已进入人生的冬季。虽然时间、体力和气力都在减少，但她依旧在选择性地做一些做重要的事，并付诸行动。与外界、他人的关系，也由数量变得开始注重质量。视“不可变成灰烬的东西”为自己人生价值的衷心愿景。视高龄期为“安放灵魂的瓮坛”。

3、 去年，我花了近半年时间看渡边和子先生的这三本书：《心是一切温柔的起点》《世界美好，相信的人能得到》《愿人心温暖，万物复苏》。这半年，我觉得我是在聆听老奶奶的谆谆教诲中度过过的，我接受的是一场足以让我铭记一生的心灵洗礼。先说说我自己吧！在进入社会之前，我一直过着顺风顺水的生活：虽然心态一直不好，但无论是上高中，还是上大学、读研究生，每次我都能如愿进入我心仪的学校；虽然不算聪明，但只要我努力，就能做好绝大部分事；虽然家里条件一般，但我从来只需考虑学习。可以说，在进入社会之前，我是温室里的花朵，从未经历大风大雨。但是，人是不可能一直处于顺境之中的，我刚一走向社会，考验和挫折便接踵而至。当考验和挫折摆在我眼前的时候，我首先想到的不是我要战胜它们，而是如何逃避。有很长的一段时间，我过得很消极。

幸好，不久之后，我的人生便迎来了转机。这个转机便是我看到了渡边和子先生的这三本著作。在书中，渡边和子先生结合自身经历告诉我，人该如何生活，该如何面对苦难。比如：“人生中没有一种经历是徒劳无益的。痛苦亦是如此。当我们跨越某个痛苦的时候，这个痛苦便能成为我们的业绩，我们便能用它丰富‘人生简历’中的‘苦历栏’”“人生在世，既有改变不了的，也有可以改变的。面对改变不了的，能否以一颗平静的心接纳它，十分重要。改变可以改变的，也十分重要”“我们还会遇到很多连自己都无法接受的讨厌的事，比如求职失败、被谁抛弃、做事笨拙，或一些颠覆自我印象的言行等。在遇到这些事后，依然肯定自己的存在，便是拥有勇气的表现”，等等。看完这三本书，我意识到，我之所以久久无法走出困境的泥潭，是因为我一直拒绝面对困境，拒绝去改变我能改变的。而且，可以说，是我自己将痛苦放大了。除了教我如何面对苦难外，渡边和子先生还提醒我要给心灵涂抹“营养乳液”。我们生活在一个竞争激烈的时代。在这个时代里，人人都为过上更好的生活而努力奋斗着。毫无疑问，为过上更好的生活而奋斗，不是坏事，但遗憾的是，很多人都只顾追求物质上的光鲜，而忘了审视自己的内心世界。其实，这“很多人”也包括我在内。所以，当我看到“想要让心灵的皮肤不变粗糙，我们必须不断地为心灵涂抹‘营养乳液’。从今以后，请大家每天至少让自己拥有一次感动，请寻找你们觉得‘真不错’的东西”这两句话时，我顿时有醍醐灌顶之感。这两句话让我意识到，一味地追求物质而不“保养”自己的心灵，是我常常感觉不到幸福的原因所在。

现在，当我迷茫困惑的时候，我还会时常翻翻这三本书。神奇的是，每次看完，我的心情都会迅速平静下来。渡边和子先生说，她在接受基督教的洗礼后，逐渐由一个任性冷漠的人变成了一个柔和谦卑的人。我想，在接受这场足以让我铭记一生的心灵洗礼后，我的人生也会发生天翻地覆的变化。

4、 前段时间知乎上有个人问，什么是孤独？底下答案各式各样，每个人对孤独都有定义，每个人都遇到过让他们孤独的事情。可是看了他们的答案后，始终感觉是隔膜的，他们所认为的孤独并没有感染到我，我也不觉得他们说的孤独是孤独。人和人不一样，自然对孤独的理解也是不一样的。可是让我说孤独，我却总也说不出来，孤独像是个神秘的词汇，有时候就在嘴边了，但是怎么都无法形容出来。所以有时候感觉孤独时，也无法自己排解，这是不好的。后来终于在渡边和子的书里看到了一个很有感触的答案，她将孤独定义为别人始终无法触碰到的那个地方，就是我们努力想让别人进入别人也无法进入的地方，她定义为是sanctuary，即圣所，她认为每个人都拥有着这个地方，就像是黑暗，这是一个黑暗而纯净的地方，就是孤独。她认为我们不管做什么都无法去除孤独，这是一个天然就存在，永远也不会消失和改变的地方，即是孤独对于人们来说是永恒的，它永恒地和人相伴。所以人不要去试图解决孤独，不要去徒劳地让人进入这个地方，或者急于将这个地方的剖解给别人看，因为这些都是无益的，没有丝毫作用的。人要平和，人要过得快乐，就必须正视孤独，把孤独永恒的存在视为平常，要把孤独当做一个圣所，去坦然地拥抱这个圣所，正视它，接纳它，让自己的圣所成为爱的来源，从自己的孤独出发，到达爱的彼岸，去爱自己，去爱别人，得到内心的富足。渡边和子也引用

了日本一个高僧的定义，那位高僧将孤独定义为孤心，即是当我们发现每个人都拥有一颗孤独的心，每个人也都是孤零零的存在，并深刻体会到自己是孤独的人时，我们便可以说自己拥有孤心或者圣所。其实孤心和圣所是在表达同样的一种东西，是孤独的另一表达，但是不仅限于孤独，还包含了怎么去处理孤独的方法。渡边和子说孤独不是一件坏事，它可以促进人的成长，所以面对孤独，要坦然且优雅。不管是对待爱情、友情、亲情，孤独都将给我们提供一个新的视角，也将给我们更为深刻的体验。在人世间，拥抱孤独即是对自己的解脱，也是和世界的和解，每个人都应该去拥抱自己的圣所和孤心。渡边和子对于孤独的解答一下子让我很久的疑惑消逝了，因为我之前一直认为孤独是一种可以排解的东西，是可以通过和朋友交流，可以通过工作学习排解，可是试过很多方法后，发现这是徒劳的，这些并不能排解自己的孤独，于是心情也变得失落。看到渡边和子的解答后，我再面对孤独时，不会那么刻意地去排解了，承认孤独的存在，拥抱自己的圣所，坦然地去面对孤独，最后发现，孤独并不是让人难以忍受的事情，反而是促进自己成长的事情，幸甚！渡边和子将她对于孤独的理解放入了她的书《世间美好，相信的人能得到》中，有兴趣的读者可以去读读，可以在里面找到自己的答案。

5、渡边和子这样说：这是一种走出属于自己的狭小世界，对“自己以外的人或物”感兴趣的能力。所谓“扩大”，即我们不会把兴趣和关心仅仅停留在自己身上，还会关心自己以外的广阔的世界，比如关心现在世界上发生了什么事、人为何而生、人应该如何生活、我们应珍惜哪些东西等。遗憾的是，女人的世界，总是很容易变得狭窄。在过去，人们都说“女人的话题仅限于一里之内”。如果一个女人只关心自己的丈夫、孩子、家人，只记得附近店铺的物品价格、关于哪家太太的谣传或电视明星的八卦新闻，那就太可惜了。作为一个大人，作为一个成熟的人，就应不断扩大自己的关心范围，就应不仅关心具体的东西，还关心价值、理想等抽象的东西。伍尔夫这样说：倘若我们不再总是从人与人之间的关系，而是从人与现实之间的关系去观察人物，对于天空、树木或万事万物，都能从其本身出发去加以观察；倘若我们的视线能透过弥尔顿的幽灵，因为谁都不该挡住我们的视界；倘若我们面对事实，正因为这是事实，没有可以依靠的臂膀，我们只有独自前行，而我们的关系是与现实世界的关系，而不仅仅只是和这个男人与女人的世界相关，那么机会就将来临……我希望你们可以尽己所能，想方设法给自己挣到足够的钱，好去旅游，去无所事事，去思索世界的未来或过去，去看书、做梦或是去街头闲逛，让思考的鱼线深深沉入这条溪流中去。因此，我在请你们写出更多的书时，我是劝你们去做一些不仅有益于自己，还对整个世界有所裨益的事情。蔡颖卿这样说：生命慢慢地成熟了，我了解到：要努力于可以改变的也同时忍受不能改变的；要考虑周到但不要在焦虑中浪费精神；要避免自怜但尊重自己；要有警觉性但不要惊慌；要有信念但也要能清楚表达坚持的道理；最重要的是：要看重与自己所立的契约；快乐的基本是诚实，而诚实是自己与自己的关系清朗无碍。胡紫薇这样说：几千年来，我们要做的东西总是太一样了——好丈夫，好工作，好房子，好孩子——一个人，有着太过具体的人生目的话，总是少些气象。在这方面，男女皆然。你说，过日子根本就是很具体啊。是的。但是，生命里总要有些别的，恰恰是一点别的那一点什么，才是你。亲爱的你，你的生活和生命里不仅仅是柴米油盐酱醋茶，还有远山之灯；不仅仅有平凡的男女情爱，还有人间爱。不仅仅有专业专注的对工作的敬与爱，还有爱与美的艺术。我们终究还是要超越一点世俗和俗世。

6、当暑气从大地上溃退，秋凉便爬上了我们的皮肤。对于那些脚步匆匆的人们来说，从夏到秋，不过是四季流转的自然规律罢了，没有什么可惊喜的，但渡边和子却说，只有知道那些眼睛看不见的东西、廉价的东西、微小的东西的重要性，我们的心灵才能变得丰富起来。所以，那些能够在四季流转中看到不一样的景色、感受到一样的美感的人是幸福的。同样，那些能够在不顺和困顿中看到美好与光明的人，他们也是幸福的。这让我想起了一位朋友。她年近四十，离异后独自带着孩子在南京工作。每隔两三天，她都会给老家的父母打个电话，有时告诉他们生活里发生了那些有趣的事，有时则回报自己的工作成果，但更多的时候，她喜欢把一些别人认为根本不足道的事情分享出来。她说，她觉得每一天都是新鲜的。尽管第一段婚姻破裂了，但她还是相信爱情，并相信自己有爱人的能力。她并没有每天哭丧着脸，对儿子抱怨生活的艰辛和不易。她总是说，生活确实很累啊，但这劳累中也并非没有美好和价值。经济虽不宽裕，但生活却依然可以充满乐趣。曾经，她在下班回家的路上捡来飘落的叶子，她说周末要陪孩子做手工，这些叶子正好用得到。买不起昂贵的化妆品，她心想，干脆每天就抽时间锻炼，慢跑、瑜伽，偶尔静坐冥想。她说内在的化妆比涂抹在脸上的那种化妆要深刻得多。这位姐姐从来不在人前人后诉苦，更是很少提及前夫与自己的种种。当前夫来探望她和孩子时，她也只是淡淡的说上几句话。既没有对往事的留恋，也没有对“负心人”的刻毒抱怨。“既然已经过去了

《世间美好，相信的人能得到》

，又何必让自己活得那么累呢？永远活在过去里，那么未来的意义又在哪里呢？”说这话时，她目光清澈而坚定，所以，她的内心也一定是美好而绚烂的吧。可是，在这世上并不是每一个有过悲伤经历的人，都能心怀温暖地继续生活下去。但好在世上总有智慧而清明的人，他们愿意把自己的生命经历分享给大家，希望大家能够从中感受到这个世界的温暖和善意。渡边和子女士在《世间美好，相信的人能得到》一书中，就分享了许多颇具启示性的故事。其中一个是关于心理咨询师、新教牧师卡尔·罗杰斯的。他最善于做的便是接纳，完全地接纳。比如，有位前来咨询的人带着恨意说自己“恨不得杀了母亲”。罗杰斯并没有表现出愤怒、震惊、恐惧等等情绪，他既不肯定也不否定，只是全然地接纳对方，用温和的语气和咨询者交流。人与人之间难免出现一些摩擦和纠纷，人与世界也不会永远相安无事地相处下去。但是，我们无法左右他人，也无法左右世界，可是，我们却可以改变自己的内心啊。为什么一定要让怨恨、妒忌等负面念头来毒害自己的心灵呢？明明我们是可清除掉它们，从此做一个内心美好安宁的人啊。为什么一定要放任自己过多的欲望而不加以克制呢？原本我们可以进行自我约束从而避免滑入到一个又一个不幸的境地中。又是为什么，我们一定要想着成为像他人那般的人，而不肯接纳真实的、独一无二的自己呢？原本我们就是充满奇迹的生命，就好比这世上在普通的小花小草，它们和那些名贵的花草一样，都具有蓬勃的生命力，是不可替代的呢。渡边和子的文字，带着温软和煦的力道，既能敲开我们的心门，带给我们全新的生命体验，也让我们感受到世间的美好和生命的可贵。她从来都不是一个善于说教的人，但她的文章里饱含着真理。读这样的文字，会让我们成为一个更美好的人，一个目光清澈透亮、内心温暖清明的人。

《世间美好，相信的人能得到》

章节试读

1、《世间美好，相信的人能得到》的笔记-第13页

人心必须珍藏某种信念，必须握住某种梦想和希望，必须有彩虹，必须有歌可唱，必须有高贵的事物可投身。

2、《世间美好，相信的人能得到》的笔记-第99页

所谓爱一个人，即在将对方视为无可替代的人的同时，拥有一颗爱惜对方的心、一颗想让对方的生命朝着其原本使命伸展的心。——神谷美惠子《关于生存的意义》

3、《世间美好，相信的人能得到》的笔记-第177页

就像穿衣服应该穿出自己的风格一样，创造出一种适合自己的生活方式，很重要。

4、《世间美好，相信的人能得到》的笔记-第89页

当彼此互相尊重自己不了解的部分以及不让对方知道的部分时，真正的爱和信任才会存在于这两人之间。

5、《世间美好，相信的人能得到》的笔记-第91页

要是在黑夜里点灯，便可惜了这好不容易到来的黑夜。

6、《世间美好，相信的人能得到》的笔记-第210页

我们终将抵达最终的成熟

一是自我意识的扩大。

这是一种走出属于自己的狭小世界，对“自己以外的人或物”感兴趣的能力

所谓“扩大”，即我们不会把兴趣和关心仅仅停留在自己身上，还会关心自己以外的广阔的世界，比如关心现在世界上发生了什么事、人为何而生、人应该如何生活、我们应珍惜哪些东西等。

遗憾的是，女人的世界，总是很容易变得狭窄。在过去，人们都说“女人的话题仅限于一里之内”。如果一个女人只关心自己的丈夫、孩子、家人，只记得附近店铺的物品价格、关于哪家太太的谣传或电视明星的八卦新闻，那就太可惜了。作为一个大人，作为一个成熟的人，就应不断扩大自己的关心范围，就应不仅关心具体的东西，还关心价值、理想等抽象的东西。

二是民主的人格性。

能与处于不同社会地位、社会阶层的人保持密切的关系，且虽然能与多个人保持非常密切的关系，但不排外，即拥有民主的人格性的体现。能思考自己的行为会给他人带来什么影响。

这意味着，你在与不同社会地位、社会阶层的人保持密切关系，同时，还应做到与多个人保持亲密的关系。而这也正是大人的应有姿态。此外，拥有民主的人格性的人的另一个特征是，能思考自己的行为会给他人带来什么影响。

如果你知道坐在到处是橡皮渣的桌子边考试很不舒服，就应该主动做你希望别人做的事。如果你想坐在干净的桌子边考试，请先让自己成为站起后会留意桌上是否散乱着橡皮渣的人，站起后会留意咖啡有没有撒在休息室的桌子上的人，站起后会留意椅子有没有整齐地摆放好的人。可以说，做“如果别人做了，自己就会很开心”的事，不做“如果别人做了，自己就会很难受”的事，是大家应养成的一大重要生活方式。

三是情绪的安定。

情绪上拥有安定感的人，并不是表情始终如一的人，也不是从不发怒、不哭泣的人，而是会将在自己内部产生的各种情绪作为“自我情绪”接受的人。对于我们而言，大方地接受自己的生气情绪、悲伤情绪等不良情绪，不让该情绪在心中停留时间过长或发展成大事件，才是最重要的。

情绪上拥有安定感的人，并不是表情始终如一的人，也不是从不发怒、不哭泣的人，而是会将在自己内部产生的各种情绪作为“自我情绪”接受的人。拥有某种程度的不安，是理所当然的事。我们甚至可以说，有不安情绪的人才是正常的人。但是，我们得让自己成为会适当处理自己的情绪，并不使之发展成大事件的人。换言之，我们不应让自己成为总是生气、总是悲伤或总是欢呼雀跃的人。能适当处理自己情绪的人，才是大人。因此，并不是从不会哭的人或从不会生气的人就是了不起的人。对于我们而言，大方地接受自己的生气情绪、悲伤情绪等不良情绪，不让该情绪在心中停留时间过长或发展成大事件，才是最重要的。

四是问题认知及处理的能力。

让自己具备寻找问题所在、处理问题的能力。如果不具备解决问题的通知，无论你怎么逃避问题，问题都不会消失。

《世间美好，相信的人能得到》

在即将考试前，能分析自己存在什么问题并知道自己最不擅长什么、在哪科上需要花最多时间的人，即具备这种能力的人。在大家身边，也存在很多因不知从何下手而最终什么也没做的人。因此，就像我曾经说过的一样，大家有必要让自己拥有一双清醒睿智的眼睛和一颗温厚的心。换言之，我们应在看清哪里有问题后寻找解决方案，如果最好的方法行不通，就采用第二种方法，如果第二种方法行不通，就选择第三种方法，如果第三种方法行不通，而且已没有其他方法，就告诉自己“我已无须烦恼”。如果能这么做，说明你已是大人。

在我们漫长的一生中，让自己学会按照这种模式处理问题，是一件非常重要的事。比如，你肯定有为人际关系烦恼的时候吧！这时，你就应让自己具备寻找问题所在、处理问题的能力。如果不具备解决问题的能力，无论你怎么逃避问题，问题都不会消失。

此外，我还想说一点：比起知道是谁说的，知道什么存在问题更为重要。换言之，知道“what”比“who”更为重要。当然，这两者并不能完全分开讨论。有时可能是因为谁说了某句话而导致了某个问题——也是因为这一点，具有不擅长区分这两者的弱点的女人，经常会因为谁说了什么而说“我反对谁”或“我支持谁”。在这种时候，我们切不可忘记我们不应以说话的“人”为中心，而应以“问题是什么”为中心思考问题。

五是自我客观化。

即清楚了解自己的能力和能力极限和性格，并采取与之相称的态度生活。

如果你是成熟的大人，你不会以不真实的姿态行动；当别人说“你真坏”时，你不会马上生气，而是问他“啊，是吗，请告诉我我什么地方做得不好”；当朋友说“你说的那句话带刺”时，你会回答“我并不是有意的”。如果一被人说“你真坏”，你就瞪着眼睛说“你更坏”，说明你没有很好地审视自己。或者说，你没有审视自己的打算。当别人说“你真坏”的时候，你先询问对方这么说的根据，等对方说明缘由后，先客观地看自己是否哪里做得不对，然后告诉对方“其实，那个时候我想说的是这个意思。如果你还是觉得我有不好的地方，今后我会注意的”。这个过程即客观地审视自己、洞察自己的过程。懂得客观地审视自己的人，既不会讨厌自己，也不会袒护自己。他们会站在客观的角度看自己是否真的在某方面存在问题。为了能客观地审视自己，我们就必须爱自己——关于“爱自己”的重要性，我已反复说过很多次。而爱自己的人，是即使被人说坏话也不会受伤的人。我们在这一点上也可以看出，不断加深对自己的爱，是一件重要的事。

爱自己的人，往往具有幽默感。英国作家梅瑞狄斯曾说，所谓幽默，即笑你所爱的并一直爱下去的能力。我曾在路上看到一个在胸前佩戴小猪徽章的胖人。当时，我不由自主地感叹道“啊，这真是一个幽默的人”。我觉得，很少人能这么做。因为他爱自己、接纳自己，所以他能在笑自己所爱的自己的同时——不是冷笑，一直爱下去。当别人和你说“你的毛衣破了”时，回答“这是我故意弄破的”，并不是幽默的表现。回答“啊，是吗？这样通风好，很凉快”，才是幽默的表现。拥有这种幽默能力的人，无论怎么笑，也不会对自己的价值丧失自信。

六是统一的人生观。

成熟的人都拥有让自己的行为、想法、感情具有一贯性和协调性，让自己享受作为拥有理性和自由意志的人的自由并承担相应责任的统一的人生哲学。反过来说就是，成熟的人不会被他人的期望或意见所左右，他们牢牢地把握着自己的人生方向。

成熟的人不会被他人的期望或意见所左右，他们牢牢地把握着自己的人生方向。而且，他们不仅会在行为上表现出一贯性和协调性，还会在想法、感情的控制方法上表现出一贯性和协调性。可以说，不盲目相信权威的人说的话，或被周围人的意见所左右，而是按照自己的信念生活，是大人的一大特征。

我们终将抵达最终的成熟。

《世间美好，相信的人能得到》

《世间美好，相信的人能得到》

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