

<<活出无限可能的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出无限可能的自己>>

13位ISBN编号：9789866285943

10位ISBN编号：9866285944

出版时间：2010-5

出版时间：立村文化

作者：張鴻玉 著

页数：240

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：<http://www.tushu007.com>

<<活出無限可能的自己>>

內容概要

對自己重新改觀，做個靈魂自由的人「對自己有興趣」是一件非常重要的事，如果我們可以帶著好奇心，好好地研究自己，自然就能揭開生命神祕的面紗。

如果你擁有敏銳的覺察力，透過對自我的認識，你將能開啟新的視野，並開始了解到，出現在我們眼前的人、事、物，都是生命的提醒者！

從各個面向去發現自己，你就有無限可能！

多數人所認識的自己，其實是一個載著面具的自己：為了討好父母、獲得別人的贊同，從很小的時候開始，我們就學會使用各式各樣不同的面具。

想想看，從小時候起就學會躲藏的「自我」，我們能真正地去接近他、了解他嗎？

如果每天都戴著面具扮演別人所期待的角色，我們就無法真誠地面對自己，活出真正的自我。

「想要改變這個世界，就要先改變自己。

」這絕不只是一句空虛或安慰人心的話語。

生命的意義就在生活之中，我們所有的人際關係與每天所發生的事情，都包含著重大的意義；這個世界並不需要被改變，需要改變的，是我們看待這個世界的態度與想法。

當我們改變了自己的態度與想法之後，就會發現這個世界已經被改變了。

因為當我們認識了自己，就會發現，原來自己擁有如同神祇一般神奇的力量，我們不但可以創造自己的命運，還能進一步提升與進化人類的生活與意識。

本書透過作者的自剖、與個案的心靈對談，述說許多真實的小故事，讓你了知「自我認識」的種種面向，以及自我療癒、自我提升的方法與歷程。

誠摯祝福每位看過本書的人，都能活出無限可能的自己。

有個小故事說：一個八歲的小男孩，被母親屢次告誡，必須記得在每晚就寢前要向上帝禱告。

為了不讓媽媽生氣，小男孩不得不跪在床前閉上眼睛對著上帝說話。

小男孩說：「上帝啊！

媽媽說你是這個宇宙的創造者，世界上所有一切東西都是你所創造出來的，所以你是世界上最偉大的人。

但是我卻知道一個小祕密，那就是：如果沒有我，你也將會消失不見喔！

」是的！

除了你，沒有人能夠是你！

畢竟沒有人可以從「你」的觀點去感受存在的所有一切。

因此，「你」不僅獨特，而且每天的自己都與昨天不同。

「你」其實像個祕密，有許多可能性，可以好好來探索與發掘。

就如靈性導師克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti）說的：「人生哲學並不重要，重要的是學會如何去觀察生活中確實在發生的事情，不論是內在或外在的。

內心的活動表現於外，而外在的反應又源自內心，如果我們懂得如何觀察這一切，所有的事情就能一目了然。

」一目了然以後，你看待自己以及看待世界的方式將會有所改變，你的生活也會因此更豐盛、更愉快、更圓滿！

<<活出无限可能的自己>>

作者简介

張鴻玉（Alima） 一九七一年畢業於台灣藝術專科學校影劇科，其後數十年從事進出口貿易工作，足跡遍及世界各地，人生經驗極為豐富。

曾任進鴻汽車國外企劃部協理、《天下雜誌》副總經理，現任中華新時代協會理事長、賽斯學派心靈輔導師、中正紀念堂喜悅書房講師。

五十歲那年，在身心極端痛苦的折磨下，經歷了一場深沉的靈性轉化，從此戲劇性的扭轉了生命的軌道，開始鑽研令人震撼的賽斯資料。

之後，多次遠赴印度進修，成為奧修的門徒，進而將奧修的教誨、動態靜心與賽斯思想融合，彙整成「身心靈合一」的各種修練課程，了悟到：愛自己，就是愛家人、愛世界，愛宇宙、愛眾生。

除了與個案進行心靈對談外，平日也在各教育機構與企業團體作公開演講與授課；著有《愛他，就讓他作自己》、《愛自己的七堂必修課》、《其實你不懂我的心》、《你的珠寶盒夠大嗎？》，及有聲CD《講解賽斯書 - - 心靈的本質》第一、第二集。

<<活出无限可能的自己>>

书籍目录

作者序：認識自己，你就了解了全世界！

一 你是唯一的、獨特的除了你，沒有人能夠是你覺醒的心靈，讓世界變得透明世間萬物，充滿神奇的訊息大夢初醒時，感受平凡的愛生死的交會，敲醒頑固的心靈認識自己，才能洞悉人生勇敢做自己，成為生命的主人二 認識多面向的自己思想是劇本，生活是舞台生活，是心靈成長的教室在別人身上，照見自己的影子在情感世界中，發現自己的恐懼夢境，展現另一個世界中的自己身體，表現出真實的自己孩子，秀出自己的內心世界三 療癒你自己疼惜自己，療癒內在的小孩放下執著，尊重別人的生活毀滅與破壞，是另一種創造探索死亡，讓我們更珍惜生命愛自己，是此生最重要的功課四 擁有自由的靈魂接納情緒，勇於面對恐懼接受一切，讓生命產生蛻變快樂由心生，隨時可以開始重新開機，做個靈魂自由的人改變命運的契機，就在當下附錄：身體病徵一覽表

<<活出無限可能的自己>>

章節摘錄

除了你，沒有人能夠是你 很久以前，不知道在哪一本書上，我曾經看過這樣的一個小故事：一個八歲的小男孩，被母親屢次告誡，必須記得在每晚就寢前要向上帝禱告。

為了不讓媽媽生氣，小男孩不得不跪在床前閉上眼睛對著上帝說話。

小男孩說：「上帝啊！

媽媽說你是這個宇宙的創造者，世界上所有一切東西都是你所創造出來的，所以你是世界上最偉大的人。

但是我卻知道一個小祕密，那就是：如果沒有我，你也將會消失不見喔！

」 這個小故事不禁讓人莞爾一笑，但也清楚闡明我們與這個世界真正的關係。

小孩果然就是天使的化身，他們清楚知道，在這個宇宙裡最珍貴、最特別也最具有靈性的生物就是自己。

在這個浩瀚的宇宙中，雖然充滿無以計數的萬物與生靈，但是如果缺少了「你」，這個世界就將全然地沒有意義。

想想看，沒有「你」，誰來仰望萬里穹蒼之中閃爍的繁星？

又有誰去欣賞小河邊雪白的海芋？

除了你，沒有人能夠是你！

畢竟，沒有人可以從「你」的觀點去感受存在的所有一切。

樂曲中的每一個音符全都是活躍的，當旋律被演奏出來時，音符界定了自己，也展現其在整個樂曲中的位置。

對於宇宙來說，存在的一切，是一個都不能少的！

請記得我們真正的身分！

當初，每一個靈魂都懷抱著無比的好奇心與決心，將自己投生在這個多彩多姿、無與倫比的地球上，渴望能夠藉著物質世界裡的具體方式，去體驗並彰顯能量偉大的創造力。

但是身處在如此變化多端、事事難料的生命情境裡，讓已經造訪地球千百遍的我們，逐漸被迷惘、恐懼與焦慮所制約。

當生活中所發生的事件困擾了我們，當我們為不如意、不確定的命運而憂心忡忡時，我們與宇宙之間愛的連結分離了，我們與天地合一的恩寵感也消失，我們甚至遺忘自己的身分，開始擔心渺小與無價值的自己，在這個茫茫的蒼海中，該依賴誰的扶持與照顧呢？

《與神對話》作者尼爾·唐納·沃許（Neale Donald Walsch），在《小靈魂與太陽》一書中，描述我們真正的身分。

他說：其實每一個靈魂都是高尚與完美的，每一個靈魂都散發著智慧與明亮的光芒，靈魂雖然「知道」自己就是天使的化身，但是還是無法「體驗」到自己完美的本質究竟是什麼？

就如同想要體驗什麼是「光」，我們必須先要讓自己先進入到「黑暗」中一般。

於是，靈魂彼此相約到人世間去扮演不同的角色，以便可以經由實際的人際互動來體會自己到底是誰。

靈魂在出發到地球前，一再地被提醒著：「為了讓你經驗到什麼是真正的慈悲與寬恕，當我攻擊你、打罵你的時候，當我對你做了你可能想像得到最糟糕的事情時，請記得我們真正的身分！

」這就是目前我們在現實生活中所遭遇的真實狀況。

由於我們對自己所扮演的角色太入戲，情境太逼真，以至於我們遺忘了自己真正的身分，因此陷入恐懼與黑暗的假象當中。

所以，不管是最讓我們操心的孩子也好，或者是讓我們經常抱怨的親密伴侶也好，在生活當中所出現的每一個令人討厭的傢伙，那些讓我們恨得「牙癢癢」的人物，不但不是我們的冤親債主，反而全都是生命中非常重要的「恩人」與「貴人」，因為我們曾彼此有過約定才會來到這裡，藉著不同角色的扮演，學習與體會作為一個「光之靈」的偉大與高貴的品質。

每當我們迷失方向、陷入痛苦太深而遺忘自己真正的身分時，上帝就會派遣一個天使，或者以某個事件的發生來提醒、指導並且照顧我們，讓我們有機會可以回憶起自己真正的身分，這也是為什麼

<<活出無限可能的自己>>

所有偉大的經典都記載著：「要愛你們的敵人。」

因為在我們生活的周遭，根本沒有敵人，存在於這個世間所有的一切，全都是我們靈魂的伴侶與兄弟姊妹。

重新開機，做個靈魂自由的人 當你了解到：我們的人生就是由自己一手所創造，我們的命運就是一幅經由自己的期盼所顯現出來的畫作，那麼，我們該如何才能創造出自己人生精采的畫作？如果過去我們為自己所創作的是一幅不理想、未能展現真實自己的畫作，那麼，現在我們該如何重新打造這幅畫作？

我們還有時間、還有機會嗎？

想做的，立刻去做 在日本享有「策略先生」的大前研一，是我非常欣賞的一位學者。他在《後五十歲的選擇》這本書中，提出「五十歲的人生，應該要活在當下，對於想做的事情，要立刻就去做，不需要太在意別人的批評，因為有些事現在不做，就永遠不會做了。

」其實，追逐自己的夢想，就要從即刻做起，大前這麼說，是想要強調，如果到了五十歲的年紀還不能讓自己隨心所欲，那麼就有可能會遺憾終身！

所以，不要介意自己的年紀，也不要被自己的條件所局限，追逐自己的夢想，就從當下開始吧！

我在《你的珠寶盒夠大嗎？》這本書中也提到了相同的看法，我認為：「能夠忠於自己的選擇、開心的過著自己想要的生活，就是最成功、最圓滿的人生。

」我很喜歡大前先生提到「重新開機」的概念，他說：「人生如果遇到瓶頸，就要能夠動手『重新開機』(Reset)，如果一心只想守成，就有可能讓自己變得僵化。

」重新開機，其實與佛家所說的「轉念」意思相同，在我們遇到挫折與困難時，只要轉換自己的想法，調整自己的心態，就能看到新的機會與方向。

他還說：「總之，就是要打定主意，決心當個靈魂自由的人！」

」我推薦朋友們，應該要看看這本好書。

大前研一先生不一定是新時代思想的研究者，但他可以成為當今知名的趨勢策略家，顯見他的智慧果然超人一等。

機會永遠在我們身邊 其實，機會永遠都環繞在我們的身邊，關鍵在於我們是否願意改變？是否可以讓自己「重新開機」？

舉例來說，如果我們過去總是習慣性地讓自己扮演辛苦悲情的「阿信」，那麼，只要我們願意重新改編劇本，就可以讓自己的人生演出「幸福的小甜甜」或者「絕地大反攻」。

我常遇到有學員訴說自己的痛苦，但是當我建議他何不嘗試以別的方式過日子時，他卻很委屈地說：「但是我不是那樣的人啊！

我的個性就是這樣啊！

」也有人在與我談話之時，堅持想要知道我的意見是什麼？

曾有一位美麗的女士問我：「我真的不知該如何是好？

我明明在上午的時候已經決定要離婚，但是到了下午，我又覺得還是不要離婚比較好，妳看我到底是該離婚、還是不該離婚？

」我回答她：「妳認為我該針對『上午的妳』做出回答？

還是對『下午的妳』來回答？

」聽我這麼說，她自己也笑了出來。

終究，搞不定自己的，就是自己啊！

有勇氣歸零，才是求生之道 多年前，曾有一位讓我難忘的個案。

他的年紀已近半百，長得一表人才，卻被醫生診斷得了嚴重的焦慮症。

他告訴我：「我非常擔心會失去目前的工作，我的家庭還需要錢，我是絕對不能沒有工作的。」

」我問他：「你服務的公司現在有裁員的危機嗎？

」他回答我：「完全沒有，我是個公務人員。」

」我問他：「既然是公務人員，又沒有裁員的危機，你到底在擔心什麼？

」他愁苦的說：「我就是會一直擔心！」

<<活出無限可能的自己>>

因為我每天都不想去上班，但是我又害怕失去這份工作，所以感覺很痛苦。

原來，他會擔心失去工作，不是來自外在真實的壓力，而是來自於自己心中根本就不喜歡這份工作。

由於自己心裡討厭這份工作，恨不得能早日離開這個工作，長久悶悶不樂的結果，就把這種內心的害怕情緒轉投射到外面，變成擔心有可能會失去這份工作。

他雖然厭惡這份工作，卻很在意這份收入，加上他恐懼變動，不敢「重新開機」、不敢去尋找自己有興趣的工作，於是就被自己困在兩難之中了。

焦慮，是必然的。

閱讀大前研一的書，讓我感覺台灣的公務員與日本老一輩的上班族有些相似之處，因為公務人員多半屬於終身職，有些人在擁有了終身的保障後，不但沒有讓自己的生命更開放、去學習更多有趣的東西，反而膽子變得更小。

這種情形在國營企業轉變為民營時就看得出來，因為民營企業講究績效，原來只是坐辦公桌的人員，有可能需要到外面去拼業績，於是反彈聲浪極大，認定是上司找自己的麻煩。

就如同日本的上班族般，當經濟產生巨變，上班族不再永遠是終身職時，這才體悟到，學歷並非成功與幸福的條件，有勇氣揮劍斬斷過往的一切，將自己歸零、重新出發，這才是求生之道。

由於已經把過往的包袱放下、準備好背水一戰，於是當然能為自己打造出另外一個春天。

人比想像的還更有彈性 八八風災後，台灣有些地區已經不再適合人們居住，於是政府慎重考慮是否該遷村，或將居民轉移到別的地方去居住，我聽到有人大喊：「如果讓我們到別的地方去居住，我們要做什麼工作？」

除了待在原來的地方，其他地方我們不會去啦！

這種捨不得家園與故居的心情，我可以理解，但是我也很想告訴他，我們每個人其實比自己所想像的還要更有彈性，我們擁有許多自己所不了解的天分與才華，也有能力去適應許多不同的新環境；只要我們願意，當然可以在世界上任意地趴趴走，也可以在任何一個地方重新開始過著快樂的生活。

堅持自己只能在某個地方生活或工作，無疑是將自己綑綁在小小的牢籠中，失去了行遍天下的美好機會。

我常告訴自己：「天要下雨，娘要嫁人」，妳又能怎麼辦？

最好的方法就是，看見老天下雨了，我們出門時就撐把雨傘；起風了，我們就穿件外套禦寒；遇到前面有座山，我們就爬上去；看到自己來到河邊，我們就泛舟而過。

世間雖然充滿了無常，我們當然也有隨機的應對方式，哪有什麼事情是「一定不能變動」或「一定要怎麼樣」的？

不想改變，來自我們安於現狀，擔心改變後的自己將遭遇到危險或不安全。

其實只要我們調整自己的心態、重新開機，就算世間發生再多的無常，美好的機會仍將源源不斷，為我們開創出更多的春天。

喜歡並認同所從事的工作 諾貝爾經濟學獎得主克魯曼（Paul Krugman）在二〇〇八年五月曾來台灣訪問，當時有一些大學生與克魯曼舉行座談會，其中一位大學生問道：「今年暑假我即將畢業，我非常擔心面臨失業的問題。」

美國貧富差距越來越大，台灣也是收入兩極化，像我們學人文語言的學生，求職相當吃虧，您有何建議？

克魯曼回答：「專業技能越好，就業機會就越大，但是每個人的心態也很重要。」

我告訴你，貧富差距永遠存在，但人的價值不在於收入多寡，用錢來衡量成就是不對的。

我覺得人文科學很有趣，不只是工程師才吃香，我有很多朋友是英文博士，他們靠傳授商界人士或是工程師溝通的技巧，也能賺很多錢，所以通才很重要。

我從報紙上看到這一段訪問，內心頗有感觸，因為克魯曼說穿了目前社會裡所存在的錯誤價值觀。

我們常把金錢名利視為是一種榮耀，整個社會都崇拜有錢的人，但是一個人的價值，與他能賺多少錢根本沒有關係。

我們可以讓自己越來越好，但卻不必擁有更多。

<<活出無限可能的自己>>

雖然貧富差距有可能造成社會上的某些現象，但是一個人怎麼看待自己的「心態」，才是決定一個人命運與前途的關鍵。

如果現在的大學生所關心的事情就只是自己在畢業後能找到什麼樣的工作，當然就會陷入「為了生活而窮忙」的恐懼之中。

我們應該重視的是：「我的興趣到底是什麼？」

我所擅長的是什麼？

「先了解自己的興趣、專長，審視自己具有的能力，才能找到真正發揮自己長才的機會。

換句話說，如果我們喜歡的是文學，所從事的工作與所喜歡的文學相關，就算收入比其他的行業少了許多，也會因為生活的興致盎然而甘之如飴，比神仙過得還要快樂，又怎麼會感覺自己是吃虧了？

只有當我們將目標聚焦在金錢的多寡，想要與別人一爭長短時，才會產生出不如人的感覺。

當我們每個人都可以從事自己所喜歡的事情，每個人都為此忙得不亦樂乎，又哪裡會有空閒去羨慕別人？

許多企業的人力專家也都建議：「能夠喜歡、並且認同自己所從事的工作，才是激發成就感與持續力的基本條件。

」克魯曼引用經濟學巨擘凱因斯（John Maynard Keynes）所說的話：「就長期而言，我們都已死去。

」同時克魯曼也強調：「但短期而言，我們天天都需要吃飯。

所以我要解決的是短期問題。

」聽他這麼一說，真讓我拍手稱好。

沒錯，我們真的不需要太擔心未來的問題，因為未來根本無法預測，而唯一可以確定的就是，我們每個人最後都要死亡，所以我們最該關心的，就是今天，只要今天可以過得好，明天就會像今天一樣的來到。

克魯曼所強調的是，我們應該要「活在當下」，只要先把眼前的問題解決了，才会有未來。

由於大多數的人總是想得太多，喜歡擔心這、擔心那的，所以如果太過於擔心未來，反而會錯失了現在的生活。

《聖經》中也提到：「莫為了天邊的彩虹，卻踩壞了腳下的玫瑰。

」這些警語就是在提醒我們，擔心與害怕，只會讓我們迷失方向，毀掉自己的人生。

生活在這個世界上，本來並沒有問題，問題全都出自於我們的思想。

有人問：「這一波的經濟風暴，是否也會讓我們陷入如『日本失落的十年』同樣的不景氣？」

」克魯曼回答：「這個問題的根本不在於經濟，而是與『智慧』有關。

由於人們無法在思想上突破過去的習慣，才是繼續受苦的唯一原因。

」世間所有事件的發生，都有它當時的背景與條件，所以基本上沒有一件事情會是相同的。

人類會持續累積相似的錯誤，是因為無法覺察到，我們都保有相同的思維模式，在經濟不景氣的時候，越是不敢消費、不敢投資，只會採取最保守的方法保護自己，因此當然就只有繼續地受苦受難了。

轉念帶來轉變 許多朋友都羨慕我在五十歲後還能開創出生命的第二春，找到可以助人又助己的機會，但是他們並不知道，我從來沒有因為刻意「想要」擁有第二春而開創了第二春。

當初會由職場退下來，純粹是因為當初我遭逢了人生的低潮，在無路可走的沮喪之中，我關起門來不斷地靜思：「我到底是怎麼了？」

」最後，我終於看到自己內在充滿了莫名的恐懼，而這些不知所以然的恐懼，陪伴著我度過了大半生。

以前生活對我來說，一直就只是賺錢活命，然後盡量討好周遭的人，讓別人可以喜歡我、看得起我，除此之外，我完全感覺不到生命有什麼意義與價值，如同行屍走肉般。

在生活了五十年後，原以為自己來到了山窮水盡之處，沒想到心念一轉，我突然升起一股勇氣，決心放下所有過去的一切，結果竟然神奇地閱讀到與我「心心相印」的新時代書籍；從此，我的世界就整個改變了。

俗話說：「天無絕人之路。

<<活出无限可能的自己>>

「新的出路會出現在我的眼前，是因為我捨棄舊有的安全模式，這種置之死地而後生的態度，徹底轉變我的人生。

<<活出无限可能的自己>>

编辑推荐

本書特色 從各個角度認識自己，並解決問題，提升自己。

本書作者為新心靈輔導師，遇過眾多各式各樣的案例。

本書將作者自己的深刻經驗與輔導個案的真實經歷，透過小故事的形式表現。

以淺顯的方式帶出「新時代」（New age）的觀點。

提供心理輔導的歸納統計，可做為檢視自己身心況狀的參考。

<<活出无限可能的自己>>

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:<http://www.tushu007.com>