

我想学会生活



[我想学会生活_下载链接1](#)

著者:蔡颖卿

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2017-4-1

装帧:平装

isbn:9787569914085

我想学会生活。我要用心地生活，深刻地活着。

相信“凡事不疾不徐，春风化雨，不经意间将一份细腻与明亮以温柔传递”的蔡颖卿，通过这样12个关键词：珍惜、变动、恩典、付出、牢笼、平衡、创作、复杂、沟通、舍弃、错觉、快乐，来分享生活之美和生命之好。

愿读过本书的人：能够把平凡的生活过得不平凡，能够辨识生命中能与不能、胜利与失败、喜乐与痛苦、勇敢与退怯，获得生活的力量，成为快乐自足的女性。愿你能够不再只关心同年龄的人是如何生活，而更在乎自己五十岁的时候会变成一个什么样的人。

愿我们都能够成为一个比先前更好的人。

作者介绍:

蔡颖卿，台湾著名生活美学家、畅销书作家、教育家。生活美学类代表作有《用细节把日子过成诗》、《唯爱与美食不可辜负》、《我想学会生活》、《放下手边事，坐下来读读书》等。家庭教养类代表作有《教养在生活的细节里》《妈妈是最初的老师》《我的工作母亲》《在爱里相遇》、《厨房之歌》《小厨师——我的幸福投资》等。

目录: 缘起

从这张图谈这本书 / 001

前言

值得修改的人生 / 009

第1章 珍惜 001

每一份后果与影响，最终都来自自己的选择。

对于“舍弃”，这二十年来我领会最多的是，我应该从“不取”做起，而不是从“拥有中丢弃”。

我要为自己保留更多的敏感，让“满足”能不断充满我的内心。

第2章 变动 011

生命中真正持续的是成长，真正不变的就是变。

虽不能说我永远欢迎变动，但面对任何变化，如今我最足够的经验就是：永远不要先心怀恐惧！

第3章 恩典 037

如果我也想要过充满恩典的生活，

必须更了解“感谢”的真意：

我们不是因为得到了心里希望的事物或看到他人的难处才想起感谢；我们应该单只为自己“已经”拥有的平安与快乐就时常谢恩。

第4章 付出 049

女性之所以能够生活得很有韧性，

是因为价值观点支持了生活事实：

先接受“当自己”，

而后才思考到女性生活在集体意识中所呈现的面貌。

第5章 牢笼 059

每个人都可以用眼光来改变对限制的看法。

牢笼的挣脱有时并不在用力撑开出口的框限，

而是适时地侧身，缩小原本不需如此巨大的自我。

我们可以在笼内定睛于困扰自己的栏架，

也可以从栏与栏的当中眺望远方。

第6章 平衡 069

如果我要愉快地与生活责任及生命的成长相处，

就要顾及“需要的平衡”与“能力的平衡”；

耽溺于任何一种感受都会疏于对其他生活的照顾；

于是“节制”就是我维持平衡的一个基础，

而事实上是，因为节制，
才衬托出拥有时刻的美丽——留白天地宽，留白日月长。

第7章 创作 079

“标准答案”或“有更好的答案存在”却使得我们失去了对事物的基本判断与想象，
然而，想象力是解决问题的照路灯，也是创作的雨露；
我们心灵的枯萎就是因为不再使想象力发挥它应有的作用；
我们只向外索求，不再向内汲取。

第8章 复杂 089

有些事情的“繁”已是不可避免的事实，应该好好接受；
对于生活质量的进步，我们怀着感谢的心去善用它，
但不要成为好奇心的奴隶，不节制地助长物质不必要地继续发展。

第9章 沟通 099

我但愿与任何人沟通时能经常想到自己省思中的四个节制：
好好听别人说话，说真正想说的话，
说有礼貌的话，不说本来不想说的话。

第10章 舍弃 109

每一次我只要清楚自己的“选择”是什么，要“舍弃”其余的就不难。
在人际互动中，我不是舍弃一种关系的价值，
而是不能不舍弃它既定的维护方式。

第11章 错觉 119

我们一直以为有一个更可爱的“自己”
还停留在爱情或婚姻关系的起点，
可供我们回头去把他或她“找回来”，
虚幻的感觉不断对比出现实生活里的不完整，
但我们其实是可以与过去同样完整甚至是更完整的。

..... [\(收起\)](#)

[我想学会生活_下载链接1](#)

标签

生活

蔡颖卿

散文随笔

简单生活

好书，值得一读

女性

随笔

台湾

评论

个人长书评也可以出书实例 干嘛要去学怎么生活呢 学来的并不是你自己的生活 活生生的才是你的生活

很有启发性的一本小书，是一位五十岁女性对生活的醒思，而她又是受到另一本书——《来自大海的礼物》的启发才写出本书，可以说是超长书评了。鸡汤和箴言真是一线之间。

我想学会生活，做一个懂生活的人，但生活这个大课题真不是三两天就可以学会的，慢慢来，给自己点时间。

不立于生活，便无以成文化。

认真生活

心灵一下，但有一些观点还是很可取。不同于一般的鸡汤。

扣去一星给出版社…作者内容无需包装

蔡颖卿在跋中写到“虽然我与林白夫人在真实的人生旅途中不可能相遇，但这本书却证实了两个陌生的人可以透过书写与阅读来传递生命的责任、乐趣与力量。”

我与她，亦如是。

一生富足没有经历风浪的女子

我不喜欢

云淡风轻

生命中真正持续的是成长，真正不变的就是变

我喜欢这本书，大概是因为作者有阅历，写出来的感悟确实让我信服；大概是因为字里行间透露着谦逊以及提出的建议比较中肯，使我觉得我也有可能学会生活。总之，还蛮推荐这本书的！

喜欢这样的书籍，值得细细品读。极简生活，从“不取”做起。留白天地宽，留白日月长。用心生活，处处皆是美学与道理啊。

散文吧，各成一个主题，有回忆式生活场景之中的景色人物，围绕生活来娓娓而谈。细腻，婉转。像随笔，自己和自己的对话，解说，无声告白。把日子过成诗。家与美好生活。

每当我因为不能拥有“理想的爱的形式”而心怀忧虑，有时对生活价值产生了怀疑，我便静静思考海潮退落后，那个沙滩上，我将会有哪些拾获？

我只是真的怀疑她所说的一切如此完善美满。尽管我知道她努力颇多，无论是来自心的安稳，灵魂的妥帖，感情物质的统筹。文字里面的世界是完美，因为不是小说，而是散文，我总在怀疑是否伪善在内。

“不取”这个概念挺好。
平常理解的极简是“舍弃”，而“不取”是在最开始选择拥有时就保持谨慎。
另外看到一句惊心动魄的话：“用最简单的心接受自己犯错的事实，是一种很好的性情。”
。

宁静，自足，节制，珍惜……付出，做好准备，培养自己，经由思考淬炼出的创造力…
…

超长读后感

[我想学会生活 下载链接1](#)

书评

33
我曾經只努力要“接受”這樣的生活，卻不思考“接受”也可以有更好的方法，接受的心情也值得改變；而且，我也忘了去了解這些不斷的變化所給我的成長貢獻。 34
愛不是彼此相對凝視，而是朝著共同的方向往外望去。 43
我們不是因為得到了心裡希望的事務或看到他人的難處才...

这是一本很有启发性的小书，是作者蔡颖卿在五十岁之际对生活各方面的省思。2个多小时的阅读中，不少简短的观点一下点醒了我。比如关于“不取”的这一段：
对于“舍弃”，这二十年来我领会最多的是，我应该从“不取”做起，而不是从“拥有中丢弃”。我要为自己保留更多的敏感， ...

对每一个人来说，生活才是最重要的。
学习、工作、……所做的一切都是围绕着生活的。生活，为生而活，生到这世间，怎么活得精彩，活出自己的快乐，每个人的答案可能都不尽相同。但是每个人的终极目标是相似的，那就是活出属于自己的人生，过好自己的生活。蔡颖卿在《我想学...

生活一个庞大的话题，每个人都有不同的看法，蔡颖卿认为自律奏的生活、健康的食物、规律的运动、艺术爱好、舒心的工作，这才是生活，或许也是她撰写《我想学会生活》的宗旨吧！

本书更多的是作者与林白夫人的交谈，缘由林白夫人《来自大海的礼物》中的只字片言，抒发自己观点的...

现在很多书都会起这样一个噱头十足的名字——《一本书教会你xx》《十分钟让你学会xx》，但是真正能够做到的凤毛麟角，但是蔡颖卿老师这本书，虽然没有起这样的名字，但是却真的做到了。这本书，不是此书，而是林白夫人写的《来自大海的礼物》。林白夫人又译为安妮·默洛...

摘抄的句子，希望自己有一天真的能理解《我想学会生活》—蔡颖卿
在自己生活中沉静的能力与深呼吸的自由 经验是可贵的，而生活是值得修改的。

谈付出

女性之所以能够生活得很有韧性，是因为价值观点支持了生活事实：先接受“当自己”，而后才思考到女性生活在集体意识中所呈现...

每个人都有在自己生活中沉静的能力与深呼吸的自由。
今天下午一直在看蔡颖卿的书，这本书更贴近我的生活。要学会生活，就要用心的生活，深刻的活着。

学会珍惜，说起来容易，实际做起来真的好难。我和蔡颖卿一样，也有过书中同样的经历。我是无论怎样，都很舍得设备，因为家是...

记录每一个生活中细小之事很不容易，笔触不徐不疾，这本书对每个女孩都是一本好的

启蒙随笔。分享的食、衣、住、行、育、乐都有自己的独立意识。收获很多，正如作者所说，希望读者因为这本书及早欢迎成熟的心灵，早一点进驻精神与风华正茂的身体，得到我们年轻时未能及时得到的...

生活中不是缺少美，而是缺少发现。台湾著名生活美学家蔡颖卿的这本《我想学会生活》就是要教你从生活中发现真善美的一面。你可能一直在生活，但你真的学会生活了吗？看了本书，你或许会有新的认识。
作者使用了12个关键词作为12章的题目，分别是“珍惜、变动、恩典、付出、牢...

《我想学会生活》是蔡颖卿献给读者的十二杯茶，每杯茶的香味不同，却都令人回味无穷。关于珍惜、变动、恩典、付出、牢笼……千万不要说你的感情没有作者细腻，无法认同她对平凡生活的由衷赞美和从中收获感动。事实上，当你安静下来、换种心境和眼光时，平凡生活中的美好一样...

蔡颖卿，台湾著名生活美学家、畅销书作家、教育家。生平最大的志愿是为家人经营出讲究而不奢侈，精致而不浪费的生活；二十余年来以此为目标努力不懈，并向朋友推荐这种实作的生活哲学。生活美学类代表作有《用细节把日子过成诗》、《唯爱与美食不可辜负》、《我想学会生活》、...

[我想学会生活_下载链接1](#)