

鏡的法則



[鏡的法則_下载链接1](#)

著者:野口嘉則

出版者:臺北市/時報文化

出版时间:2007年05月11日

装帧:平装

isbn:9789571346397

[內容搶先報]

一個平凡的家庭主婦榮子，為了兒子在學校被欺負，卻又抗拒自己的關切，而憂心不已。她決定向精通心理學的友人矢口求助，而矢口竟一語道破，榮子會面臨這樣的難題，是因為她一直在心中責怪著某個人……

為什麼看似親子溝通的障礙，竟和榮子自己心中的責怨有關？當榮子在矢口的神秘指引下，逐步探究內心的脈絡，才發現自己多年來和父親之間未曾癒合的心靈裂痕，始終深深影響著她的現實人生。而這一次，總是選擇逃避的榮子，想用自己的力量，勇敢面對這份糾結的情緒，學習她人生中最困難的一項功課——「原諒」……

現實人生，是映照出我們內心世界的一面鏡子。

人生中的各種現實境遇，都是順應自己內心世界的變化起伏，而產生、發展出來的；

也就是存在於內心世界裡的因，造成了現實世界裡的果。

當心中常懷怨懟，反映在人生這面鏡子裡，生活中就漸漸充斥抱怨與憤恨；相反地，當心中常懷感恩，每一天都可能出現愈來愈多奇蹟般的幸運。

只要明白這個法則，就能進一步獲得掌握幸福人生的方法。

想一想，看見鏡中的自己頭髮凌亂時，你會有什麼舉動？

這時候，伸手去撫平鏡中自己的髮絲是徒勞無功的，

你必須撥弄自己頭上的亂髮，將它整理好，

鏡中的你，才會一樣變得儀容整齊。

同樣地，要徹底解決人生中所遭遇的難題，

就必須消除隱藏於內心深處的根本原因，

主動轉換自己的心態與想法，

而不是一味地期待對方或現狀發生變化，

才能扭轉情勢、突破困境。

本書藉由一個平實、感人而深具力量的親情故事，

為讀者揭示如何在人生的困頓、迷惘時刻，

透過探索內在自我、釐清問題根源、釋放真切情緒的實際步驟，

超越怨懟和憤怒、學會寬容與放下，

以重建心靈的自由安詳，掌握實現幸福人生的方法。

這是一部充滿愛與感動、也將帶給你無比勇氣與啟發的心靈佳作。

作者介绍:

野口嘉則

1963年生，廣島人，畢業於廣島大學經濟系。就學時廣泛涉獵心理學與成功哲學等著作，大學畢業後進入RECRUIT服務，後來自行獨立，成為一名心理諮詢講師，舉辦過許多演講，總計有超過三萬人參與。

1999年創立心理諮詢顧問公司，2003年又設立Coaching Management有限公司，成功協助眾多客戶達成目標與實現自我，獲得熱烈肯定與迴響。

著有《日益增強幸福與成功的EQ筆記》（日本實業出版社）等書。

目录: 故事 鏡的法則
解說 實現你的幸福人生
人生是反映內心世界的一面鏡子
原諒，能讓你的心獲得平靜
原諒對方的八個步驟
實現你的幸福人生
• • • • • ([收起](#))

[鏡的法則](#) [下载链接1](#)

标签

野口嘉則

心靈路線

鏡的法則

知见心理学

日本

心靈

因為我記得它所以我沒有忘記你

177.2

评论

鄭元暢推薦的，我看了然後有個地方我哭了。

对于了解一般人的行为模式很有参考价值，但。。。完全不感动。

冲元畅推荐的

这～教你原谅别人，宽容待人，教你做个成熟的人。但是成熟需要更多的是人生经历，有本书教你方法固然好，可我更喜欢自己去摸索。书后附的步骤表，我至今空着没写。

認同文中所提到的"必然法則"--人生的種種遭遇，都是為了促使我們去發現，什麼才是重要的。...自己無法解決的問題，是絕不會發生的；會發生的問題，自己一定有辦法解決。

[鏡的法則_下载链接1](#)

书评

看完这本小书，鼻子有点发酸。想到自己的父亲。他是那种传统的中国式严父，小时候，他很少夸奖我。即使做出再让人骄傲的事情，得到再优秀的成绩，也很难得到从他嘴里吐出的赞许。父亲的严格让我成了一个追求完美的人。学生时代，我一直痛苦地生活在自己给自己加压的心态中...

前些天在图书馆借了一本《镜子的法则》，原本以为只是一本小小的心理读物，没想到临睡前翻看之后的结果是泣不成声，彻夜难眠。手机关了又开，开了有关，听歌、深呼吸、做拉伸。。。用尽一切对平常的我很奏效的睡眠大法此时却都失效了。一个人坐在床上，望着宿舍外微弱的灯光， ...

半个小时就读完的一本小书，却给了我深深地震撼，心灵又一次受到了撞击，人心需要时时用镜子去反观自照，才能不至于迷途。故事女主人对父亲的道歉和感恩，让尘封二十年的父女恩怨释然，电话那端父亲的哽咽让我也泪眼连连。说实话我也有过叛逆和对父母某些方面的不屑， ...

只看了一次，但却受益匪浅。
我有一个脾气不好的伴侣，翻脸比翻书还要快，情绪变化的有点让人难以接受，但他的说辞却是：你的情绪能稳定一点么？刚才还好好的~忽然就变脸了~~
一开始我总会恼羞成怒的跟他辩驳。后来仔细想想，我淡淡的跟他说了一句：我就是你的镜子。于是他...

在荣子的身上看到了自己的影子。
同样是无法原谅父亲，好在去年一次机缘巧合，已经打开了心门，我开始尝试改变，去理解接受父亲，客观的看待他和母亲之间的关系。
但不知道原来这些诸多的情绪会影响我的生活，我的未来，甚至会影响到我以后的家庭。所以很感谢我提前读到了这本...

我很喜欢这本书，小小薄薄的一本，简简单单的故事，却能给我们带来不一样的能量。
这本可爱的小书真是让人爱不释手！
这个故事从女主人公与自己孩子的关系映射到他与父亲的关系中去，从而让她意识到了自己的心结。对于我们个人成长来说，与家人的关系永远是影响最深远的，甚至是...

看完这本书挺有感触的，很多时候，我对周围人的种种不满，其实也是对自己自身的不满。我们在责备别人的同时，自己内心也不会平静。这不仅是白费力气，还会使我们的内心愤愤不平。这种感觉时间越久，我们也会越痛苦。
所谓的宽恕，并不是原谅周围人对自己的种种伤害，而是抛下对...

难得写书评，今天在图书馆的角落里发现这本书，不经意间拿起来看，还来以为又是讲讲故事，说说大道理的那种书，但是，看了之后才发现不是，越看越有触动，我是个男生，虽然有些难为情，但是，还是要承认我哭了，推荐大家去看下，书很短，不到一个小时就看完了，尤其是...

这样的小书，从封面看就给人清新的感觉。小故事，大道理。HOHO...忽然想起了那些年，语文老师总是要求我们“小题大做”写出深意和新意。如今导师还是要求我们以小见大。个中妙处竟然在这般年岁的时候才稍有体会。
不过，我的文字之旅，或者可以从尝试写这样的小故事开始...

[鏡的法則_下载链接1](#)