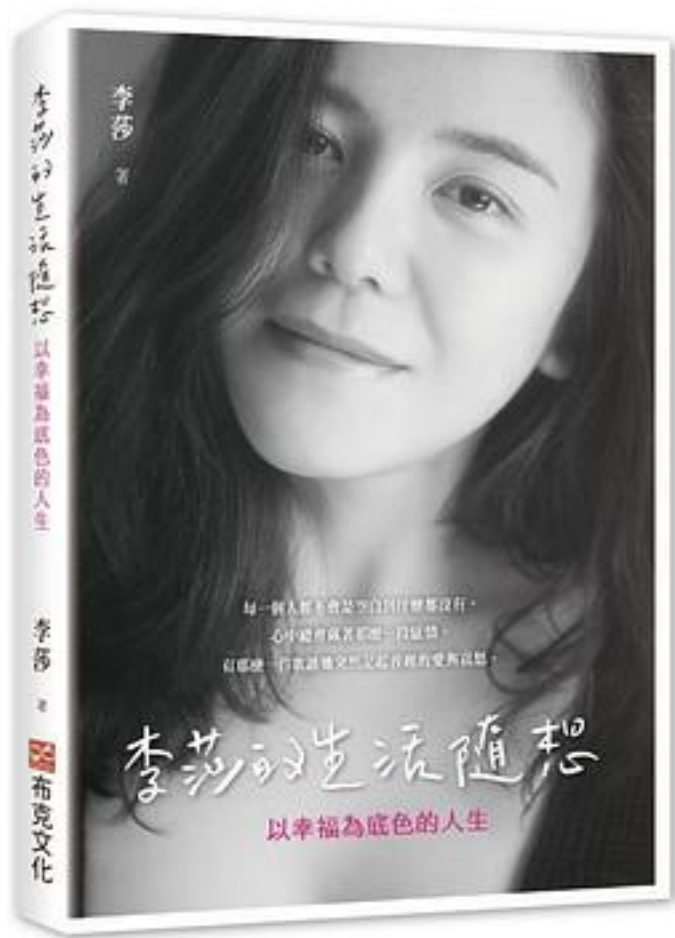


李莎的生活随想



[李莎的生活随想_下载链接1](#)

著者:李莎

出版者:布克文化

出版时间:2020-1-1

装帧:平装

isbn:9789865405366

好的感情像是鴉片，讓人上癮卻半點也不想嘗試。

在人生之中，

唯一能夠陪我們走過完整人生的，

只有我們自己。

所以，

我們要更愛自己一點。

自己都不愛自己，

又能指望誰能來愛你？

看見你的微笑，就是太陽的懷抱

在這世上，有些人你只認識了一天，竟然卻感覺像是認識了一輩子的老友般那麼熟悉。

這便是所謂的「白首如新，傾蓋如故」。

而另一些人，即使你們天天在一起，可能思想上、認知上也是南轅北轍，絲毫無法互相理解。

這就是所謂的「話不投機半句多」。

或然率上，極端的情況不會經常在生活中出現。

也就是說，我們每個人的一生之中，既有可能遇到那些踩我的人，也有可能遇到那些幫助我們的人。

就像太陽照在樹葉上會漏下斑駁的光影一樣，有陽光的地方，就必然會有陰影。

只是，我們不能因為陰影，就拒絕陽光。

心若向陽，處處都是美好的時光。陽光下雖有陰霾，但是終究遮擋不住漫天的輝光。

就像是我們在生活中有晴有雨一樣，我們的心靈也是如此。

若你能向每個需要幫助的人伸出雙手，這樣的情感就是一種發自心底的善意和無私。而當一個人以自己的無私去成就他人時，會有意想不到的效果。

世事是很玄妙的，你會發現，往往在你幫助別人的時候，也能反觀自己、治癒自己。

因為對你而言，他人的痛苦，就是自我的觀照。每個人人生來就是不完整的，我們需要與這個世界融合，才能慢慢修復我們不完整之處。

或許，到那個時候，你才會發現，你真正想要的和你表面想要的並不一致。表意識上，每個人都希望自己功成名就，但是潛意識裡，我們卻發現，功成名就了之後，我們還是一樣會孤獨。我們心底真正渴望的，是愛和平靜，那種最本真、最易得的部分。

這世界上有很能自省的人，在幫助別人的過程中，獲得了自己想要的東西，洞見了自己真實的心靈。

這，便是對自身最好的回報。

世事總是會呈現陰陽兩面，前一秒經歷了痛苦和難受，下一秒或許會得到了意想不到的溫暖和善意。

所以，不要輕易懷疑自己，用心去感受自己所做的一切。如果你相信自己是對的，那就堅持下去，終有守得雲開見月明的時刻。

記住人生中那些美好的點滴，它們是足以令人回憶一生的片段。記住人生中那些善意的瞬間，它們是真正支撐靈魂的養分。

幸福雖然很短暫，但卻又是那樣震撼人心。

美好的事物往往是無常的，但是這個世界從不會吝嗇將美好展示給你我。

因為有所期待，所以才有獲得之後的那種快樂。

記得我讀過的書裡，有一個描繪蘇非派旋轉舞的片段，她旋轉的過程，就是她的自我救贖和自我昇華。

而她旋轉的過程裡，充滿了痛苦、汗水、迷惑。

但是她的舞蹈，卻給別人帶來了歡樂與美好。

當她停下來的時候，雖然她還是她，但是她卻獲得了新生。

只有她自己知道，她的內在已經不一樣了。

我們不能等來美好，但是，我們可以在前行的過程中自救。

沒有人生來完美，但是總有人會不斷改善自己。

所以，一切事物的意義不在於結果如何，而在於你以什麼樣的心態去感受生命的歷程。

那些令你幸福的、痛苦的東西，當你回顧時，你會發現，它們出現，都有它存在的意義。

所有人的出現都是有意義的事，每一片雪花都不會落錯地方。

用積極的心態去擁抱變化，接受和面對新的機遇和境況，你會發現太極魚的轉換，也是心的轉換。既然凡事皆有陰陽，看到了陰之面，就更應該勇敢的去迎接陽之面。

親愛的，你要相信，這個世界就是光明與痛苦並行的。雖然有些人的出現，會讓你感覺世界到處都陰暗潮濕長蘑菇，但總有另外一些人的到來，會讓你感覺陽光明媚，似乎得到了來自四面八方的正能量。

多和那些總是能帶給你正面力量的人在一起，做一個批評家很容易，做一個鼓勵周圍人的善意者卻並不輕鬆。感謝他們的存在。

正如那句歌詞：「看見你的微笑，就是太陽的懷抱」。

作者介绍:

李莎

- ． 希達工作室創辦人
- ． 中國傳統文化教育與傳播研究學者
- ． 中國社會科學院金融學研究生
- ． 香港大學整合行銷碩士
- ． 中歐國際工商學院高級工商管理碩士

現就讀於清華大學積極心理學專業。曾於中山大學任職，並在韓國三星集團、周大福集團等世界500強企業擔任集團高級管理職位。擅長傳統文化在心理學方向和環境學的應用，並致力於中國優秀傳統文化教育與傳播。

所撰寫的多篇學術性論文和專業性文章，已在《出版廣角》、《財經界》、《中國文藝家》、《發現》、《長江叢刊》、《中國民族博覽》、《新教育時代》、《中華少年》、《中國校外教育》等多家國家級專業期刊和國家級媒體刊登。

代表作品：

- ． 《直覺力：讓人生經驗轉化成選擇的能力》
- ． 《焦慮心理學》
- ． 《1001天》
- ． 《潛意識之謎》

目录: 自序

第一輯 欲既不生，即是真靜
看見你的微笑，就是太陽的懷抱
有誰知道最美的情感是有所期待
當下的路，才是最應該走好的
擲地有聲的鏡花水月
情緒是庸人的避難所
給一顆無邪的心
湧動暗香的幸福
橫笛偏吹行路難
第二輯 和光同塵，清靜自在
和光同塵，清靜自在
生命是一場漫長的告別
內心深處的聲音
陽光心態養成記
讓簡單重回到自己身邊
領悟根本，才能無痛
細微的奇思妙想
時光深處
第三輯 人間煙火
人心中的靜和境
愛是不著痕跡地全然投入
把技能變成本能的練習

人間煙火
道之所在
先天和後天的順序
無關風月
純粹的華麗
兩極
第四輯 你的潛意識強大嗎
你的潛意識強大嗎？
活了數十載，你活明白了嗎？
愛情的行為學模式
超個人心理學，真的有科學依據嗎
粗茶淡飯的日子
自我感覺良好的人
戴著VR的靈魂
第五輯 願你被世界溫柔善待
冷靜的正能量
深度自我理解需物外觀心
初心決定終點
愛令智昏
靈魂的臨界點
忽有故人心上過
紅塵煉心
三生萬物
埋伏下什麼境遇與我相遇
第六輯 大道有序，天地無常
江湖裡的水花
追尋陽光的氣場
菊花何太苦，遭此兩重陽
鴻雁來時，無限思量
「蘭因絮果」怎奈何「靡不有初」
突然的自我
你喜歡自己嗎
善事若有貪名心，亦恐為真善
第七輯 我所擁有的，都只是行過，不是終點
韶光如夢
相輔相承的真善美
每一段時光，都應該親歷
眼淚是唯一的解藥
拿一切當煙火放掉
一秒鐘就不愛的本領
我都是為了你
人生天地間，忽如遠行客
讀書誤我又一年
得到真正的幸福之前，每個人都是製造傷心的高手
凡塵俗事
深情是一種美德
當你在愛中，註定就是要流淚
．．．．．(收起)

[李莎的生活随想_下载链接1](#)

标签

随笔

心理

成长

自我提升

自我成长

人生

心理学

好书，值得一读

评论

读一本书不在于你记住了其中的多少内容，而在于你的生活会受到它什么样的影响。读完这本书之后，从今天开始，学会去爱生活，更加的去爱自己。

虽然不知未来有什么，但我会向着自己的目标一直向前，真的很感谢这本书。

生活是需要体验的，真正的哲学往往是隐含在文字的絮叨中。

通过这本书，让我更好的理解了善良和无私的强大。

在读

在探讨内在的自我于外部世界的关系时，需要的是一面能映射内心的镜子。这本书里，李莎探讨了自我生命的哲学，展现了其生活的智慧。责任必然承担，梦想不可放弃，成长定需代价，但只要心向阳光，微笑面对，就一定能历尽千帆，活出精彩人生。

不管是令我们开心或者是难过的，当我们回过头来都会感谢他们。

让其不安的思绪，从书中得到了和解，丝丝涟漪逐渐恢复平静。

或许有人在最初翻开本书时，会觉得这是一本心灵鸡汤的印象，不过它并非你想的那样。与其说李莎在借由自己的文字向读者灌输某种人生哲理；倒不如说这更像是在一个晴朗的午后，两个朋友一壶茗茶，畅谈那些有关人生的思考与领悟，而这一趟有她相随的旅程，无疑非常美妙。

如果早一点看到这本书就好了，这样心理也能摆正些。

喜欢的书不多，这是其中一本。

李莎有着冷静的正能量，是一个走过岁月活的通透明白的人，在她的字里行间里都在娓娓诉说着对积极正面生活的参悟——心若向阳，生活的底色就总是幸福。

注重内在自我，进行自我反思，找回自我本真。

李莎的幸福随想，非常优美的散文，天南地北，谈天说地。

与其羡慕别人居有华屋，行有豪车，不如停下脚步，回望昨天，想一想我们为什么要出发，我们在已经走过的岁月里获得了什么

做一个灵魂有厚度的女子！
一个人内心积极，充满正能量，那么他伸出手，就能碰触到阳光！

作者曾是职场白领，是两个孩子的母亲，深度研究心理学、释、儒、道文化，文字不是单纯的鸡汤，有作者对生命、生活的哲思和感悟，细细读来，是可以找到精神共鸣之处的。

看这本书源于看了书的自序及作者介绍，我对心理学及儒释道文化，中国传统文化宗教信仰和人类哲学都很有兴趣，也时常探究内心揣摩人性思考人活着之意义，这本书很适合我的阅读习惯，篇幅不长内容深刻，如与知友把盏夜话，人生哲理世事人情修炼感悟娓娓道来，基于深厚科学理论、心理学、儒释道文化及哲学知识的随想充满智慧，能产生精神共鸣。

看见你的微笑，就会心安

只要自己认为是对的那就勇敢的去做，相信自己一定可以的！！！！

[李莎的生活随想_下载链接1](#)

书评

作者李莎，是希达工作室创办人，取得多个硕士研究生的她现就读于清华大学积极心理学专业。在这本《李莎的生活随想》中，她探讨了自我生命的哲学，展现了其生活的智慧。
在这本生活随想中，我看到是李莎的自省，是她对自己内心丰盈的思索，是其看遍世界

也不忘本心的珍贵心灵。读...

有人曾说，人生就是一趟一直前行的列车，一路上不断的有不同的人上车、下车，却没有一个人能够永远的乘坐下去永不下车。
在人生的这一辆公交车上，每个人都会遇见不同的人，经历不同的事情，浏览不同的窗外风景，当然也会有不同的旅途感想。有人不过是在脑中一闪而过，而有些人...

静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。芸芸众生，能以笔墨为兴趣的人是越来越少了，大家喜欢的是经国济世的事情，对于内心却懒于关注，用名与利来衡量自己的价值，似乎成为了潮流。随大流不是说错误，正如“存在的就是合理的”，但是逆大流的李莎却给了我们一记耳光，难道你真...

心有所思，笔有所述。在这个时光飞转的年代，白天我们是无暇思考人生的，只有在夜里我们才有从密密麻麻的名与利中找寻心灵的归宿。李莎是一位热爱生活的同志，他写出了新生代对于历史的敬畏，对哲学的反省，令读者耳目一新，原来人世间真的有一群人，和我们不在同一个频道。尽...

生活是什么？也许夜深人静的时候，你也会想起这个问题，为寻找自己一生的意义，为眼前的不尽如意头疼，为生活的颠簸而生出几缕愁思。而作者李莎，用这本安静而隽永的书回答了这个问题。
生活在作者笔下缓缓道来，有着闲来喝下午茶的不经意的宁静，也有着对点滴琐屑的细腻感触。...

今天读了《李莎的生活随想：以幸福为底色人生》，“看见你的微笑，就是太阳的拥抱”，感悟颇深，书中从头到尾都贯穿着对幸福的诠释，或来源于生活中遇到的苦难，或是与好友的一壶清茶畅聊，或是当下亲人的陪伴，字里行间都印证着平凡的可贵，原来简单即是幸福 当今社会，快节奏...

2020年的春节恐怕是全国人民最难忘的一个春节了，一场猝不及防的新冠肺炎疫情在中国蔓延开来。但是，这是强大的中国，全国人民万众一心，响应国家号召，抵御这次传播力极强的病毒奇袭。在战“疫”中，人们为那些逆行的白衣天使点赞，为那些保障人们生命安全的军人、警察点赞，...

——生活好坏，一切都是最好的安排。

我还是第一接触生活随笔这一类的书籍，这本书给我了一个很好的开始。它和我原本想象的这类书并不一样，它不是一本心灵鸡汤的汇聚，而更加像是两个很好的朋友，在闲适的时光里一起喝茶聊天，讨论对生活的感悟。这本书的作者，有一种能够...

或许有人在最初翻开本书时，会先入为主地给它扣上一个心灵鸡汤的印象。但你若是愿意再花上片刻细细品读，便会发现这本“鸡汤”的不同以往之处——与其说，作者李莎在借由自己的文字向读者灌输某种人生哲理；倒不如说这更像是在一个晴朗的午后，两个朋友一壶茗茶，畅谈那些有关...

生活总是幸福的，只要你相信阳光总是多与阴霾~

《李莎的生活随想》，随想随想，就没那么辞藻华丽、深思熟虑，便写的是作者李莎在生活点点滴滴中迸发出的想法。说实在的，许多自己的想法，往往真的就是“随意”的想~ “当下的路，才是最应该走好的”，让我想到了前几天看到一个...

这几天懒懒散散地看完了《李莎的生活随想》，初看这书名对这本书是没多感兴趣的，特别是开篇讲到此书涉及到儒释道文化，看着让我感觉费神。直到今天看到了书的最后一页，有一种万分不舍，害怕把书合上的依恋。

感叹于作者能把心中所想所悟用文字的形式体现出来，写得是淋漓尽致...

从一个午后再到下一个午后，读完《李莎的生活随想》，2020年布克文化出版的新书，其中的李莎便是作者。

李莎其谁？她的身份多样，从中国传统文化教育与传播研究学者、中国中国社会科学院金融学研究生、香港大学整合行销硕士到中欧国际工商学院高级工商管理硕士，即便现在依然在...

这是一本生活随想录，也算是励志类的一种吧，但是和纯说教的励志又不太一样，里面都是非常优美的散文类的文章，像优美的散文诗。里面没有信誓旦旦的大道理，没有慷慨激昂的陈词，都是些生活点点滴滴的感悟、随想，比如什么是幸福，怎么去爱，有爱的人生才幸福，幸福的人生充满...

今年的开局让很多人都想回到过去，重启2020。
新型冠状病毒肺炎疫情牵动着每个国人的心。因为我在医院上班，所以对疫情的关注度更高，每天早上拿到手机的第一件事就是看疫情数据。看着确诊、死亡人数，每次都会忍不住揪心，每个数字的背后都是一个家庭，一个悲伤的故事。 北野...

“我愿你拥有更好的生活，无论以后如何，还请你让自己有那么一些时刻里，突然间觉得自己过得比谁都好。”
在看到《李莎的生活随想》之前，我是万万没有想到，这本书的内容会是这么个模样的。怎么说呢？第一眼看到目录的时候，我有一种很古怪的，感觉好像又一次看到了一本心灵鸡...

[李莎的生活随想_下载链接1](#)