

心灵革命：19个改变人生的善意法则



意大利著名哲学家、当代欧洲精神心理学引导者皮耶罗·费鲁奇
继《孩子是个哲学家》后再献暖心作品

人们会常问：什么是改变生活的最有效方式。经过这么多年的研究和试验，虽然确实有点难为情，但我还是要说，最好的答案是：善良一点。

——阿道司·赫胥黎 《美丽新世界》作者

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

[心灵革命：19个改变人生的善意法则 下载链接1](#)

著者:[意]皮耶罗·费鲁奇（Piero Ferrucci）

出版者:北京联合出版公司|青豆书坊

出版时间:2020-6

装帧:平装

isbn:9787559640949

你是否觉得四周充满戾气？

你的善意是否曾被嘲笑、被利用？

在充满戾气的世界，如何从容自处？

人人都渴望被善意地对待，但说到行善，我们却满腹狐疑。在当代语境中，善良、善意似乎已被边缘化甚至污名化了。这本书却提醒我们，善意是人性中本能的渴求，我们都需要一场心灵巨变。皮耶罗·费鲁奇是意大利哲学家、当代欧洲精神心理学引导者，他令人信服地证明：心怀善意，是一种温暖而强大的生存方式。善良不是一种软弱的美德，而是通往幸福的钥匙。

书中详述了同情、慷慨、诚实、正念、宽容等19个善意法则，作者融合哲学、心理学以及科学实证研究成果证明，这些善意法则会让你的生活更充实、更幸福。和那些缺乏善意的人相比，善意的人会更健康长寿、更受欢迎也更有创造力、事业上更成功、更快乐，也能更好地面对生活的变幻无常。

世事繁杂，人生之路注定起伏跌宕。对心灵而言，那些古老的善意法则，反而是人生的最大护佑。它们不仅仅是生活中小小的施恩行为，更是被人类集体智慧挑选的一套强大生存哲学。善意的方方面面都可能引发一场心灵升华，从根本上改变我们的思考和生存方式，让我们的身体和精神得以迅速成长。

世界变得明亮，因为你内心有光。

“人们常常问我什么是改变生活的最有效方式，经过这么多年的研究和试验，虽然确实有点难为情，但我还是要说，最好的答案是：善良一点。”——阿道司·赫胥黎
《美丽新世界》作者

作者介绍:

皮耶罗·费鲁奇（Piero Ferrucci）

意大利哲学家、心理学家。曾师从精神综合疗法创始人罗伯托·阿萨吉奥里（Roberto Assagioli）并担任其助手。费鲁奇从事心理咨询师职业三十余年，被誉为“当代欧洲精神心理学的引导者之一”。

费鲁奇长期关注人的心灵与教育领域，作品风格集优美与睿智于一身，为此赢得世界性美誉。费鲁奇著述颇丰，除本书外还有《孩子是个哲学家》《我们可以成为什么：精神综合疗法的视野与技术》《不可避免的恩赐》《美与心灵》《内在意志》等。

目录: 自序一 时间、美好和善意

自序二 行善：一种古老而全新的生活方式

- 1 诚实 一切变得更容易了
- 2 无害 不伤害别人是最高法则
- 3 温暖 幸福的温度
- 4 宽恕 活在当下
- 5 联结 感动人，也被感动
- 6 归属感 我归属，所以我存在
- 7 信任 你愿意冒险吗
- 8 正念 唯一的时间就是现在
- 9 同理心 感觉的扩展
- 10 谦卑 世上并非唯你独尊

11 耐心 你是否落下了自己的灵魂
12 慷慨 重新定义边界
13 尊重 观察和倾听
14 灵活性 适者生存
15 记忆 你有没有忘记什么人
16 忠诚 不要乱了头绪
17 感恩 获得快乐的终南捷径
18 助人为乐 美好的机会
19 快乐 我们的自然状态
结语 如何才能行善
附录 练习
致谢
· · · · · (收起)

[心灵革命：19个改变人生的善意法则_下载链接1](#)

标签

个人修养

成长

文学

社会学

教育

心灵

好书，值得一读

青豆书坊

评论

当代欧洲精神心理学引导者写给当下世人，一本引发内心激荡、转变生存视角的心灵之书，醍醐灌顶，颠覆认知。在充满戾气的世界，我们可以依靠善意法则从容自处。因为善良不是一种软弱的美德，而是通往幸福的钥匙。心怀善意，是一种强大而温暖的生存方式。

初读印象：人生在世，什么最值得、最重要？开心、快乐。我们常喜欢半认真半开玩笑似的怼别人，“我劝你善良。”这其实不无道理。这也是我一翻开这本书就产生的一种印象，作者用19个善意法则告诉你的其实是怎样变得快乐。

一口气读完，这本书很有意思。忘了睡，选纸选得不错诶，书写和手感都很舒适。书名很符合读完的心情，打开了新的自我探索方式。

在外部世界，我们求快求新。但对心灵而言，反而那些最古老的法则是最有效的，比如老生常谈的善意。善意真的会让自己的生活变得更好，最朴实的，可以睡个好觉。

#2020034

#很喜欢封面的这句话“心怀善意，是一种强大而温暖的生存方式。世界变得明亮，因为你内心有光。”会觉得原书名《The power of kindness: The unexpected benefits of leading a compassionate life》其实已经很好地阐明了作者的观点：善的力量。什么是善？19个不同但其实相交相融的词汇，作者的述说中配合着一些故事，读完会发现，简单的词汇中蕴含着那么多的美好品质。

善意也许是想起久违的朋友后的一句问候，也许是倾听内心想法表达个人意愿的瞬间，也许只是对他人的言一行的少加评价，善意可以很简单，只是经常容易被我们忽略。翻开这本书，在让人产生共鸣的同时，也会告诉我们如何去对待你所经历的人和事。

译文很舒适。是一本适合放床头的书。但有风险的是，可能读起来会忘了时间第二天起不来♀

很治愈。经常有人说“你就是太善良了”，可实际上是在说“你太傻太天真”。不知道从什么时候起，善良变得过时，甚至被嘲笑。确实在和人发生争执时，善良根本没什么用，只会变成受气包。但长远来看，对心灵而言，善意带来的力量是很强大的。毕竟内心会更安宁，更从容。善良的人更好运吧。

在腹黑宫斗几乎被习以为常的当下，写一本为“善良”著传立说的书，有些稀缺了。我们日用而不知的善良，我们努力接近的善良，以及我们行善时可能遇到的挑战，在这本书中都结合心理学的理念与研究，都娓娓道来。心怀善意好处多多，行善是坦诚而不是委屈，心理学家帮我们证明过了。勇敢做个好人吧！

[心灵革命：19个改变人生的善意法则 下载链接1](#)

书评

文、闫晗

在竞争激烈的时代，“善良”这个词变得有点意味深长。记得大学时，班上有位同学提到我时说“她很善良”，我心里略微不自在了一下，觉得太敷衍，反问：“这是不是说明我没有其他优点了？”因为夸其他人“漂亮”“有才气”“可爱”“聪明”，这些词华丽而闪闪发光，而“...

在这个快生活的时代里，每个人都有属于自己的一套人生法则，我们凭借自己的人生法则对所面临的环境做出一个特定的反应。这就好比生长在不同土质上的不同的种子能够结出不同的果实一样——善良、宽恕可能是一些人的生存法则之一，因为拥有这一法则，他们更加倾向于对所遇到的人...

有时我们需要建立一个抽离式的第三自我，来审视和观看我们的生活，需要一种编剧的三视角来理解和看待我们的当下生活，本书就好比第三我的骨与血，它静谧的待在那，等待我们把自己搬到内心的某个地方，就像古老的阿兹特克所言“人类生来没有面孔，我们必须在成长的过程中慢慢的...

[心灵革命：19个改变人生的善意法则 下载链接1](#)