

已有数万人运用书中的方法离苦得乐

天天快乐_的活法

李姍璟 著



最新破译——

人活着的目的究竟是为了什么

人为什么会痛苦
如何彻底摆脱痛苦

人为什么会快乐
如何才能天天快乐

海天出版社

活出最佳状态丛书

已有数万人运用书中的方法离苦得乐

天天快乐的活法

李姍璟 著

本书最新破译——

- 人活着的目的究竟是为了什么
- 人为什么会痛苦
- 如何彻底摆脱痛苦
- 人为什么会快乐
- 如何才能天天快乐

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天天快乐的活法 / 李姗姗 著. — 深圳: 海天出版社,
2004. 5

(活出最佳状态丛书)

ISBN 7-80697-108-4

I. 天... II. 李... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000036 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 廖 译 (E-mail: choately@sohu.com)

美术编辑: 李 萌 责任技编: 卢志贵

责任校对: 赵玉芳 孙辛坚

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000

深圳市庆新印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 17.5

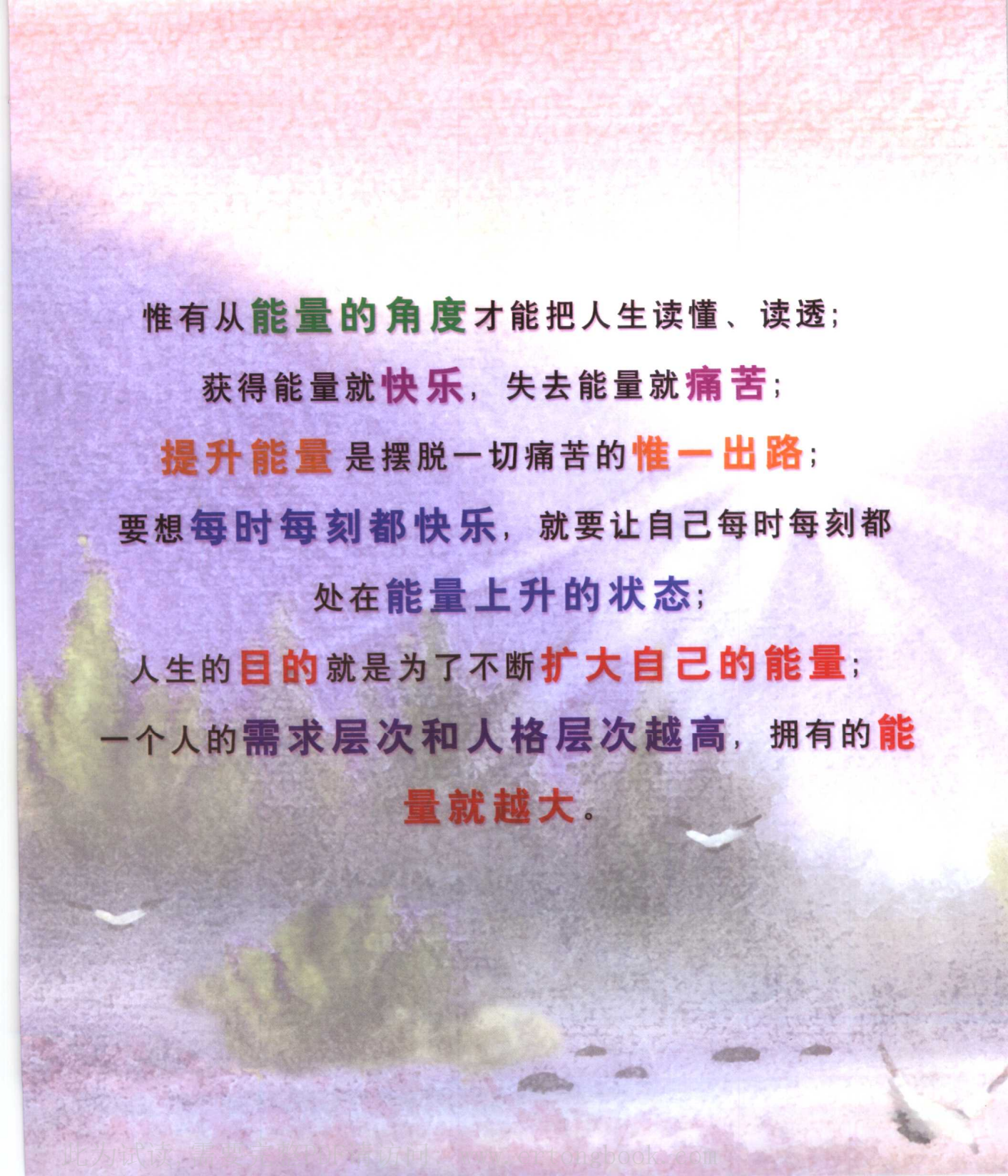
字数: 260 千 印数: 1-15000 册

定价: 29.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换



活出最佳状态丛书



惟有从**能量的角度**才能把人生读懂、读透；

获得能量就**快乐**，失去能量就**痛苦**；

提升能量是摆脱一切痛苦的**惟一出路**；

要想**每时每刻都快乐**，就要让自己每时每刻都
处在**能量上升的状态**；

人生的**目的**就是为了不断**扩大自己的能量**；

一个人的**需求层次和人格层次越高**，拥有的**能
量就越大**。



- 让我们用“V”的心态迎接生活的每一天。



- 彼此鼓舞，相互激励。



- 目标已经明确，改变从现在开始。



- 以爱起航——让我们共同创造一个责任、付出、爱心、激情、祥和的世界。



- 我们都渴望活出最佳状态。



- 佛山大学心理咨询中心十分重视学生的心理咨询工作，特邀作者为学生心理咨询员开展了两天的综合素质培训。

也许你经历过**肉体的“高潮体验”**。

但**心灵的“高峰体验”**和**“终极体验”**才更加妙不可言，

只有经历过心灵“高峰体验”和“终极体验”的人，

才是**一生真正没有遗憾的人**。

人在经历**“自我实现”**的时候，

所获得的美妙感受叫“高峰体验”；

人在经历**“真我实现”**的时候，

所获得的绝妙感受叫“终极体验”。

自序

人活着的目的究竟是什么？

人为什么会痛苦，能不能摆脱各种痛苦？

人为什么会快乐，能不能天天快乐？

……

我从碰到人生第一次重大挫折的时候起，便开始了对这些问题的追问和探索……

然而我得到的答案随着年龄的变化、角色的变化、环境的变化、时代的变化、世界风云的变化……不断地变化着。

我曾从事过教师、记者、总经理、董事长、心理咨询师、培训师、应用心理学研究员等职务，上大学之前也体验过一年的农村知识青年生活。在青春的岁月里，我不断挑战未知的领域，因为那时我秉承的理念是：人生应该全面体验、全面探索、全面积累，人生越丰富，就会越充实。

我曾经为自己的虚荣和浮躁付出过许多代价，也曾经因为自以为是遭受了很多打击。走过的岁月有过得意和精彩，也有过很多伤心与挫折……

也许因为我摔打得已经够份了，于是一直潜伏在我潜意识里关于人生那些问题的答案，便一个又一个以奇特的方式给我灵感和启示。我心灵深处开始散发出智慧的光芒，我大脑里开始不断闪现理性的火花……当然这也是因为我得到了佛陀、耶稣、老子、甘地、爱因斯坦、霍金、荣格、马斯洛……等一些智者、圣人的恩泽。

我领悟了世界的本质是能量的，世界上的一切存在都是不同场态的能量存在；我感受了世界上的一切关系都是能量的关系。我探索着能量与思想、能量与心情、能量与需求层次、能量与人生状态的关系，从而体悟了：人生的目的就是为了不断扩大自己的能量，获得能量就快乐，失去能量就痛苦。一个人的需求层次、人格层次越高，他所拥有的能量就越大。提升自己的能量是摆脱一切痛苦的惟一正确出路。

这些悟性给我所经历的一切磨难和挫折都找到了积极、正面的意义和价值；

我终于能够正视过去所有的发生，并真心、愉快地接纳了所有的发生；

留在心灵深处那些被深深埋藏的负面情绪和伤痛都被彻底治愈了；

所有的怨恨都没有了，有的只是理解和感恩……那是对过去一切遭遇的理解，那是对上苍让我经历了那么多苦辣酸甜的感恩；

我的人生开始由全面发展阶段转入了自由发展和充分发展阶段；

我的内心开始出现了和谐、宁静、爱，也充满了来源于心灵深处的幸福和快乐，我觉得自己和周围一切的人、事、物也都产生了和谐……

当我把这些关于能量的观点和法则用于心理学研究与实践的时候，惊奇地发现这的确是帮助人摆脱烦恼、困惑、活出最佳状态的极好方法。于是就有越来越多的个人及企业邀请我进行心理辅导和心理素质培训……当我感到无法分身接受更多邀请的时候，便决定把这些观点和方法通过这本书与更多的有缘人分享，企盼更多的人摆脱烦恼，天天快乐，活出最佳状态！

李姗璟

2004年3月于深圳

目录 Contents

自序	(1)
----------	-----

问题1：世上究竟有没有永恒的爱？	(1)
------------------------	-----

- 惟有从能量的角度看爱情和婚姻，才能把扑朔迷离的爱情和婚姻真正读懂、读透。
- 爱情是有层次之分的，爱情的层次越高，彼此爱得就越深。
- 要想让爱恒常持久，不要向外求，而要向内求。

问题2：难道与朋友相处还要有目的吗？应该结交什么样的朋友？ ...	(25)
-----------------------------------	------

- 任何人与你交往都是有目的的，如果你不能满足他的目的，他就会离开你。
- 如果你与朋友相处没有目的，就会被有目的的人所利用。
- 以能量增长为目的存活于世，就不会偏离生命的正确航向。

问题3：我不喜欢现在的工作应该怎么办？	(49)
---------------------------	------

- 一旦你内心充满了神圣的使命感，你就会赋予所从事的工作以新的、重要的意义。
- 一个人缺乏心理能量的时候，就会感到空虚、无聊。
- 自身能量的变化引发情绪的变化。获得能量就快乐，失去能量就痛苦。

问题4：如何处理婆媳关系？	(83)
---------------------	------

- 改变和提高自己是改善婆媳关系的惟一正确出路。
- 一个女人的生命层次越高，就越有能力处理好婆媳关系。
- 婆媳之间不但在用语言沟通，也在用直觉沟通。

问题5： 如何面对爱情和婚姻的变化？ (101)

- 惟有提升自己的生命层次，才是摆脱一切痛苦的惟一出路。
- 一个人的生命层次越高，魅力就越大。
- 人生最可怕的不是爱情或婚姻的变化，而是所拥有的爱情或婚姻已经阻碍了自己的成长和提
高。

问题6： 如何才能天天快乐？ (124)

- 要想每时每刻都快乐，就要让自己每时每刻都处在能量上升的状态。
- 获得能量就快乐，失去能量就痛苦。
- 拥有“在黑夜里找到星星的能力”能够拯救能量下降。
- 拥有“作出最佳选择的能力”能够避免能量下降。
- 拥有“和佛或上帝或真主在一起的感觉”能够让内心充满能量。

问题7： 如何看待第三者和婚外恋？ (157)

- 第三者是有层次之分的，如何评价第三者，要参看第三者的层次。
- 一个人在男女关系方面的表现，证明着他的需求层次和人格层次。
- 男人的外遇若是以性为主，往往不会动真心；若是以情为主，就容易动真心了。

问题8： 和父母合不来应该怎么办？ (188)

- 要善于区分哪些是属于技术性的问题，哪些是属于成长性的问题。
- 上帝安排什么样的人做你的父母是有深层意图和目的的。
- 自己是引发一切的根源。

问题9： 为什么他追我的时候甜言蜜语，得到了却不知道珍惜？ (201)

- 男人在追求女人的过程中，如果没有发生性行为，就不甘心划上句号。
- 女人在和男人恋爱的过程中，如果没有得到一些甜言蜜语，也不甘心就此罢休。
- 一个人要是在爱情和婚姻方面成熟了，他的人生基本上就已经成熟了。

问题 10：如何增强说话的艺术性？ (212)

- 说话以不伤人为艺术、为道。
- 一个人的水平，表现在他说话的艺术性上。
- 经常无原则说别人坏话、闲话的人，往往表明自己能量匮乏。

问题 11：在爱情和婚姻中我已经成了对方的附属品，因而自身的价值被慢慢贬值了，我应该怎么办？ (229)

- 只有能够在更高层次上爱你的人，才意味着他对你的爱更真、更深。
- 在真正美满的婚姻中，个人应该得到充分的发展。
- 如果爱你的人不支持你攀登更高的需求层次，他就不是在真正爱你，而是想控制和利用你。

问题 12：如果必须和自己讨厌的人在一起生活或共事应该怎样避免生气？ (240)

- 和令你讨厌的人一起生活或共事，是上帝有意给你安排的功课。
- 当我们心理能量很强的时候，就能够接纳小人和异己了。
- 引发烦恼和痛苦的根本原因是我们自己的思想，而非别人的所作所为。

问题 13：离过婚，再婚怕再被伤害，不婚又怕孤独，究竟应该怎么办？ ... (261)

- 惟有不断提升自己的生命层次，才能彻底摆脱孤独。
- 孤独是因为缺乏心理能量而引发的。
- 一个人的生命层次越高，就越不怕孤独。

问题 14：应该选择什么样的人结婚？ (272)

- 爱情和婚姻的真正意义在于彼此促进生命层次的提升。
- 选择内心世界象自己的人做伴侣，就会体验到深层、亲密的爱。
- 选择能够和自己同步成长的人做伴侣，就会体验到丰富、持久的爱。

问题 15：怎样与不同类型的人友好相处？ (283)

- 人人都渴望从对方那里获得能量。
- 与人打交道，要善于觉察对方的能量变化。
- 人最喜欢的是自己，其次便喜欢象自己的人。

问题 16：因为自己的身体或容貌方面的某种缺陷，所以总是感到非常自卑，应该怎么办？ (299)

- 当一个人的心里充满能量的时候，美就会在他的身上自然而然地散发出来。
- 天下任何一个人都可以变得非常有魅力，因为天下任何一个人的心里都可以承载无限的能量。
- 只要你活出了生命的最佳状态，你就会变得非常有魅力。

问题 17：为什么有时和家人相处比和外人相处还要难、还要累？ (308)

- 谁给你能量，你就会喜欢谁；谁索取你的能量，你就会讨厌谁。
- 惟有从能量的角度才能把错综复杂的人际关系看懂、看透。
- 家人之间相处容易忽视或违反人与人相处的基本原则。

问题 18：怎样才能活出最佳状态？ (320)

- 心灵的“高峰体验”要比肉体的“高潮体验”更加震撼、更加妙不可言。
- 要清楚什么是自己每天最重要的事情。

- 要时刻成为责任者，而不是抱怨者。

问题 19：怎样才能锁住男人（或女人）的心？ (346)

- 人在较低层次的爱情里渴望证明自己肉体的魅力，人在较高层次的爱情里渴望证明自己心灵的魅力。
- 我们对性的态度和信念，往往决定了我们身体对性所作出的反应。
- 性是可以超越的，炼精化气，炼气化神，炼神还虚。

问题 20：什么样的人才算成功者？ (363)

- 一个人所到达的生命层次越高，就意味着他的人生越成功。
- 找到了人生的终极目的，就等于找到了人生的最高信仰。
- 真正富有的象征，不是财富，而是心理能量。

问题 21：怎样才能成为受欢迎的人？ (377)

- 人人都需要能够给自己心灵充电的朋友。
- 善于站在对方角度思考问题，是人际交往必备的素质。
- 你让对方“V”（发啦），对方才会让你“V”（发啦）。

附录：要点注解 (394)

后 记 (409)



问题1：世上究竟有没有永恒的爱？

背景介绍：

小秀家住深圳海边非常漂亮的别墅区。她的儿子已经17岁了，学习特别好。她的丈夫是某个集团的总经理。外人都很羡慕她所拥有的一切。可是，就在最近，她发现丈夫有了外遇。她原来以为丈夫永远都不会背叛她、伤害她……她毕竟年轻的时候曾是家乡的一枝花。她的丈夫也曾经向她发过誓：“今生今世永远爱她，永不变心。”为了做一个更彻底的贤妻良母，她甚至辞去了中学化学老师的工作，全心全意为丈夫和孩子服务。可是现在她开始对自己的婚姻没有信心了，她已经连续几天失眠了，她感到自己就要崩溃了，婚姻就要崩溃了，本来美满的家庭就要崩溃了，人生也要崩溃了，一切都要崩溃了……委屈、绝望、痛苦的眼泪不断地流着。

我们是在一家西餐厅见的面。

小秀：

这个世上究竟有没有永恒的爱？

回应：



我想从以下四个方面与你探讨这个问题：



惟有从能量的角度
度看人生，才能把错
综复杂的人生真正看
懂、看透；

惟有从能量的角
度看爱情和婚姻，也
才能把扑朔迷离的爱
情和婚姻真正地读懂、
读透。



1. 爱情是动态的，爱情是在动态中发展的，永恒的爱情需要在动态中呵护和维持；
2. 爱情和婚姻的层次越高，就越稳定。因而要想拥有稳定的爱情和婚姻，彼此就要不断提升爱的层次；
3. 爱情和婚姻的目的是为了从对方那里获得能量，是为了彼此促进生命层次的提高。所以要想维持爱情和婚姻的永恒，彼此就要不断给予对方能量，不断促进对方生命层次的提高；
4. 一个人在对方眼里越有魅力，就越能够给予对方能量。一个人的生命层次越高，所拥有的魅力就越大。所以要想保持魅力，就要不断提升自己的生命层次。

小秀：

我带了录音机，想把你说的话都录下来，可以吗？

图应：

随意！



人生的目的是为了不断提高生命的层次，爱情和婚姻的真正目的也是为了彼此帮助、互相促进生命层次的提高。



现场动态情况介绍：

小秀打开了录音机。

图应：



我们先从第一个方面来探讨——
世上究竟有没有永恒的爱。