

励志美文 心灵绘本

开启智慧·从容生活

涤荡灵魂·一生惠泽

用激情睿智的言辞展现理性深刻的内容

用诗意华美的画面诠释心灵多维的空间

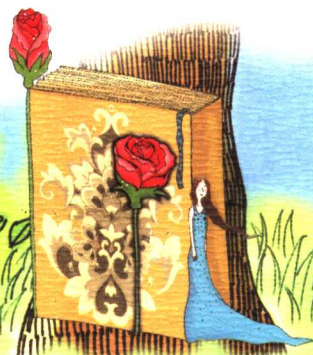


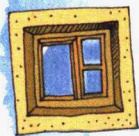
生命的另一扇窗

金子惠 著

魅舞猫姬 绘制

青岛出版社





生命的

金子惠 著
魅舞猫姬 绘制



另一扇窗

一部自由体心灵励志作品
吹响了新时代心灵觉醒的号角
奏起了内心深处的空灵音乐
凝练深刻、极具启发与洞见
愿同你一起分享

如何让自己变成生命的责任者、创造者
如何开启内在智慧与能量做真正的自己
如何过明晰、睿智、从容的快乐生活

青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的另一扇窗 / 金子惠著. —青岛: 青岛出版社, 2005

ISBN 7-5436-3346-9

I. 生... II. 金... III. 散文诗—作品集—中国—当代 IV. I227

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第029637号

书 名	生命的另一扇窗
作 者	金子惠
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话	13335059110 (0532) 5814750 (兼传真) 5814611—8664
责任编辑	裴 春 E-mail: pch@qdpub.com
装帧设计	刘 媛
绘图策划	深圳华盈恒信管理顾问有限公司
绘 制	魅舞猫姬
制 版	青岛艺鑫制版有限公司
印 刷	青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
开 本	24开 (850mm × 1168mm)
印 张	6.5
印 数	1 ~ 5000
书 号	ISBN 7-5436-3346-9
定 价	22.00元

盗版举报电话 (0532) 5814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

地址: 重庆南路99号 邮编: 266032 电话: (0532) 2773478

本书建议陈列类别: 成长励志类

本书作者

金子惠



原名韩莉，曾扮演过多重社会角色，如国企干部高校教师、寿险代理、培训讲师等。在心理学、潜能开发、NLP技术、灵性成长等方面深入探索十余年，拥有当今最前沿的心灵成长理念及技术，是协助人们改善心态、优化行为、提升意识境界的心灵成长导师。现居深圳。

E-mail: jin_zihui@126.com

无声的Hello

相识的、不相识的

人海中

遇到你、你们

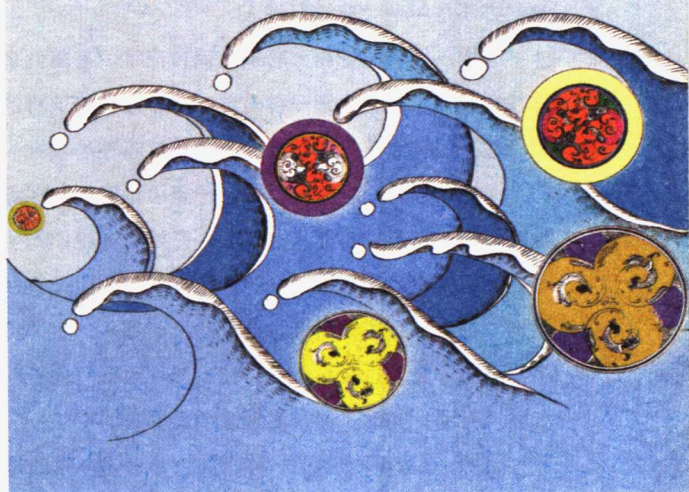
亲爱的同胞们

我用目光

与你说“hello”

我用心跳

与你说“hello”



WAKE UP ONESELF.....



觉察生命

当你走近金子惠，你便对她有了更多的了解，你便会发现这本一百余页的文字的渊源，你便会更多地了解文字背后那颗舞动的灵魂。

一个曾经做过大学教师并涉足保险业的女孩子，从一个7岁时失去母亲的童年跋涉过来，会是怎样一个征程啊！人就是这样的不同，生活中的种种就像她生命中无数的“结”，每一个“结”中又蕴育着新的生命。

她虽然经历了那么多的苦难，可她“并不好好珍惜”来到她身边的每个机会，因为她知道自己并不是那种“应该”的人。

人们已经惯于使用大脑来欺骗自己了，甚至丝毫不在意感觉和自己有什么关系。真实的肉体似乎也慢慢地树立起一种信念：“不应该有这样的感觉！”所以，人与人之间越来越没有感觉，越来越无法感觉自然界中其他生灵存在的状况。

《生命的另一扇窗》，是金子惠小姐写给正在翻阅的你，还是写给她自己的？也许都是。生命品质的提升，需要从“觉察”开始！在我们的生活中，有多少次、或者说有多少时间是用“觉察”自己和环境存在的真实现状？同时又有多少行为是在“觉察”以后做出的选择？如果你“觉察”到了这一点，在行动之前加入一个“觉察”，你会发现，你的内在开始变得日益丰富起来，同时也更具弹性，你会允许自己“放下”过往的模式，开始创造一种崭新的模式去和环境互动，此时，你会发现这个世界真的变了……

是的，人们很想创造一种新的生命，这本书就是从另外一个视角推开了生命的另一扇窗，它使我们有机会从一个全新的角度去觉察生命，让我们看到：哦，生命原来可以是这个样子！

有一个小故事非常耐人寻味，这里姑且拿来与你共享——

有一天晚上，人们看到一个叫拉比亚的姑娘在她茅屋前的街上寻找东西，便纷纷过来围观。他们问她：“拉比亚，发生了什么事？你在找什么？”

拉比亚说：“我丢了一根针。”人们一听忙一起帮她寻找。

过了一会儿，有人问她：“拉比亚，这条街这么大，夜晚就要降临了，等一下就没有光线了，针又那么小，你能不能准确地告诉我们，它掉在了哪里？”拉比亚说：“针掉在了我家里。”

众人说：“你疯了吗？既然针是掉在家里，为什么你要在这里寻找？”

拉比亚说：“因为光在这里，屋子里没有光。”

一个人说：“即使光在这里，但针不是掉在这里，我们在这里怎么能够找得到？正确的方法应该是把光引到屋子里，好让你能够在那里找到针。”

拉比亚笑了。

“你们对这些小事都很聪明，”她说，“可你们什么时候才能把这些聪明才智用在你们的内在生活上呢？我一直看着你们在外面寻找……可你们找的东西是掉在了里面呀！使用你们的聪明才智吧！你们为什么要到外在世界找寻喜乐呢？你们的喜乐是在那里掉的吗？”

人们都愣住了。拉比亚转身回到了自己的屋里。

使用你们的聪明才智在东西所在的地方寻找吧！不要在东西不在的地方寻找，即使东西所在的地方是黑暗的。

我们应该向内看。

秦铭远

2005年3月于深圳

加拿大PD机构个人成长与发展中心特训导师
中国大陆实践心理学领袖、生命潜能开发先驱
现任中国深圳Haven专业训练中心创办人
深圳市卓屹方文化发展有限公司首席导师



在爱的怀抱里

鱼对水说：“我哭了，可是你看不见我的眼泪，因为我在水里。”

水对鱼说：“你哭了，我可以看见你的眼泪，因为你在我心里。”

鱼很纳闷，为什么自己总在水里，怎么游都游不出水的包围。虽然水让她那么轻松自在，但总归单调了些，透过水面看外面都是新鲜。日复一日，日复一日，鱼的思绪不再安静。

水啊，水啊，为什么在你的怀抱里我无法触摸到精彩，我多想远离你的包围，去那另外的天地啊！我是一条美丽的鱼，不该如此寂寞。

鱼的渴望深深刺痛了水的心。水的付出是永恒而且不求回报的，水的存在就是为了保护鱼。当水发现鱼不再需要他的胸膛，他感到了无名的恐慌。水清楚地知道鱼是离不开他的，但却无法让鱼明白这个道理！

水终究是宽容大度的。他隐藏了自己的不安，包容的心依旧为着鱼跳动，深情的眼神固执地停留在鱼美丽的身影上。看着鱼欢快地游动，水会轻轻地叹息，默默地想着幸福的定义。是啊，平淡的幸福。

而鱼的悠闲快乐，让鱼认为这是必然的。鱼不会想到因为水的爱她才如此悠闲，鱼任性认为，她的快乐与水无关，水的存在反而限制了她的自由，她只想离开这个固定的环境。鱼不知道，离开了水，她的生存将毫无意义。

看似平静的水面已不再平静，他们的心越来越远，距离成了不可跨越的鸿沟，沉默是他们唯一的交流！

水无可奈何地消瘦，他明白这因为什么。他默默地承受着生命的痛苦。如果这是必然的，请让他独自承受。水愿用生命的代价来换回鱼的感知。鱼太单纯，不懂得真爱的意义，轮回到来世鱼肯定会一生一世恋着水。

鱼的喜悦日深一日，缩小的水域让她无比快乐，外面的世界越来越清晰，偶尔的呼吸困难

被她视为兴奋的高点，她等待着，等待着……

在干涸的河床上，鱼做着最后的挣扎。夕日美丽的眼里满是恐惧和绝望，暴烈的阳光企图带走残留在鱼身上的生命之水。鱼的灵魂在现实与梦幻之间游离，恍惚中鱼听到了水轻柔的呼唤。鱼的心被轻轻拨动着，她安静了，世界也停顿了，微笑浮上了鱼的脸。她知道水在什么地方等她，他们将会团聚而且永远也不会分开。那一刻，鱼终于懂得了幸福的含义。是的，平淡的幸福。

鱼对水说：“我哭了，可是你看不见我的眼泪，因为我在水里。”

水对鱼说：“你哭了，我可以看见你的眼泪，因为你在我心里。”

爱，从未离开过我们。

我们感觉不到爱，只因我们在爱的怀抱里……

我们曾拼命寻找幸福、快乐与自由……

蓦然发现，它们却一直在此时此刻……

回来吧！快乐就在你身上！

金子惠就像一条游回来的鱼，她急切而又热情地要与爱她的人一起分享她感知到的一切……

亲爱的读者，当你翻开这本书的时候，愿你听到水的声音……

胡谢骅

2005年3月于深圳

中国十大杰出培训师

华人世界NLP应用大师

深圳胡谢骅企业管理咨询有限公司董事长



风之彩

爱是一种芬芳的品质，就像香炉上的烟气。

当我坐在金子惠的对面，品着她内容清新的文字时，我闻到了这种香气。此刻，我的心底亦再度浮泛起那首来自天堂的歌——“你可曾在子夜倾听野狼对着冷月凄厉的哀嚎/你可曾凝视苍穹遥问雄鹰为何展翅飞翔/你能否听见山脉的呼吸与群峦一起歌唱/你能否静心矗立描绘出风所特有的色彩与梦想/朋友，你可知道/这渺渺宇宙，浩浩河山，一切的一切，原是一体/无论肤色，无论语言，爱让我们彼此深深相连……”

这段空灵美妙的灵魂音乐仿佛是本书最好的注脚——不觉眼中有泪，心中已是万水千山走过。在此把这首最爱的英文金曲《风之彩》献给本书的作者，也献给沐浴书中阳光的everyone。

作为金子惠的朋友，看着她在深圳的天空像一阵带着使命感的风儿一样寻觅，迷茫，飞旋……终于开始自由地挥洒并释放出七彩的爱之光；看着她曾一度痛苦地挣扎，一路喜悦地成长，如今终于有了二度重生，真心地为她感到欣慰与自豪。这本书不仅是她一路走过的最好见证，亦是她在成长的岁月中沉淀出来的爱的芬芳！

希望每个解读此书的人，都能够像她一样，真正开始生活，开始真正的生活。

在这个小小的星球上，生命是最大的奇迹。让我们深深地感激和庆祝生命吧——庆祝生命里的一切！我有理由相信，这本书是生命赐予你的一份奇妙的礼物。

李怡昆

2005年3月于深圳

金子惠的好朋友
执著于追寻心灵的成长
深圳的一名自由歌手



我的成功与快乐的定义

成功就是学会爱——爱自己、爱人们、爱世界。

快乐就是由内心流淌出的爱；

是一种充满爱与开放的生活方式，

富有弹性，

并尊重生命过程中提供的任何东西。



本书绘制者

魅舞猫姬

原名张艳超，专业插画师、专栏作家、网络写手。

1981年出生的双子座女子，酷爱绘画，并在绘画创造中把自己溶入作品角色。

以“飘聆艳”为笔名为《女报》绘本栏目担任专栏作者；以笔名“猫记”为《爱恋》、《青春期健康》、《逸》、《南风》等杂志绘制插画；在深圳华盈恒信管理顾问有限公司任专职插画师时为本书绘制插图。

2005年放弃所有商业设计，从事个人写作和绘画创作。

早已忘记什么时候开始爱上画画，冥冥之中，始终有股力量牵引着向前，潇洒创作，永不放弃……

在绘画中寻找着：触动心灵的点，自我突破的线……终于稍有收获。笔尖掠过细碎的时光、点滴的心动。蓦然回首，却发现过去和未来的交叉点正是现在，自己正伫立在这个起点上。

E-mail: keeteen@163.com

<http://keeteenmoon.anyp.cn>



上篇：选择

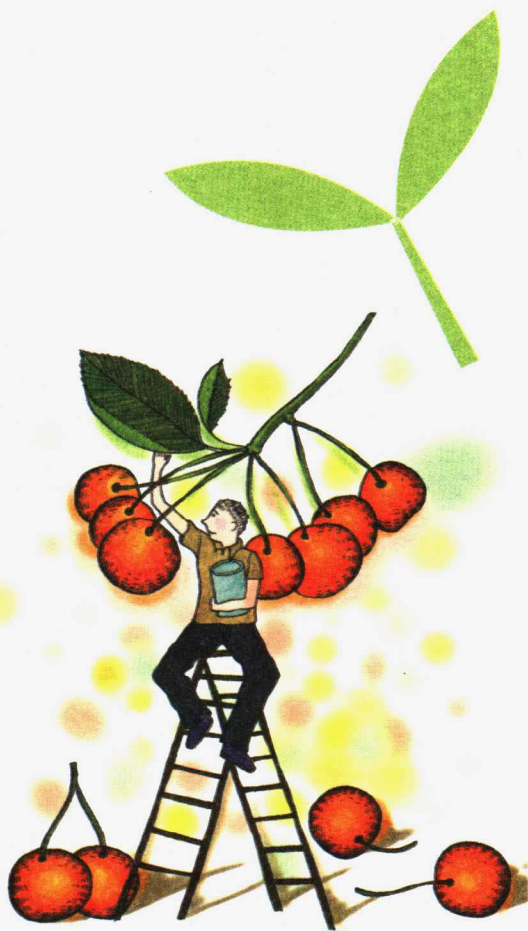
对于你，最重要的选择就是选择不再做旧的自己。当然，选择的范畴没有局限，你可以即刻在任何面向上开始改变。

- 重新诠释 / 2/
- 不安全的安全 / 4/
- 不敢进入爱 / 6/
- 能力的方向性 / 8/
- 愿望的来历 / 10/
- 何妨停下来看一看方向 / 12/
- 风筝和鹰 / 14/
- 你，一个精灵，有两条路 / 16/
- 放下那些“应该” / 18/
- 成就不是成功 / 20/
- 成功的定义 / 22/
- 模仿 / 24/
- 情绪的火与水 / 26/
- 去读懂你的情绪 / 28/
- 谁驾驭谁 / 30/
- 你在跟随哪个向导 / 32/
- 理由 / 34/
- 我们用语言做了什么 / 36/
- 活在假设中 / 38/
- 在对的地方找回力量 / 40/
- 决定 / 42/
- 厘清知识与智慧 / 44/



中篇：成长

成长是活着的体现。成长的了悟、成长的喜悦是生命最美的报偿。一旦体验到心灵的成长，你就有了永不回头的方向。



- 何谓人的成长 48
- 庄严的机会 50
- 高兴与快乐迥异 52
- 痛苦——成长的讯号 54
- 可喜的混乱 56
- 被删减的玫瑰 58
- 思考变的魔术——二人变六人 60
- 理性的头脑，感性的心 62
- 判断总是陈旧的 64
- 从留意开始你的自我觉察 66
- 最完美的人和事 68
- 认清你的责任区 70
- 勇敢的真实 72
- 阳光里没有秘密 74
- 喜欢赤裸 76
- 坐标 78
- 去发现“你是谁” 80
- 自爱不是自私 82
- 先己后人，由己及人 84
- “以人为本”就是把人当人 86
- 差异是用来欣赏的 88
- 小拇指与完美 90
- 你的独特就是你的宝藏 92
- 最可靠的消息 94
- 成为“真正的你” 96
- 做什么，体验什么 98
- 高绩效的秘诀 100
- 粗糙里的精纯 102
- 我的世界里没有陌生人 104
- 回归 106



目录



下篇：回归源头

回归内在的源头，你便成为你生命的唯一主宰，不仅能享受作为创造者的欢愉，亦能体验只是存在者的适切与和谐，而快乐已不再存在，因为你就是那快乐本身。

- 不必选择 /110/
- 自信，不为什么 /112/
- 让当下成为当下 /114/
- 被你打动 /116/
- 浪漫 /118/
- 放松秘籍 /120/
- “静”是博大的 /122/
- 享受“孤” /124/
- 两种顺其自然 /126/
- 消失是看不见的“还在” /128/
- 恢复你的神奇 /130/
- 大爱与小爱 /132/
- 背后的良苦 /134/
- 渊源 /136/
- 不可思议 /138/
- 这个世界，没什么 /140/
- 为大爱做见证 /142/





上篇

选择

CHOOSE

对于你

最重要的选择就是

选择不再做旧的自己

当然

选择的范畴没有局限

你可以即刻

在任何面向上开始改变



重新诠释

你拥有一种被默认了的权利
与生俱来的
那就是：诠释

对于这项权利
许多人不知
许多人放弃

其实
你
一直在接受别人的诠释
也一直活在自己旧有的诠释之中

现在，可喜的真理是
你，每个人，任何时候
都能诠释、刷新、再诠释
因此
你能即刻结束你的过去
你能随时重新塑造你自己
不再迷糊地顺服外在的评判
不再无意地进入另一种安排

你有能力诠释
你有能力重新诠释
你能做自己
你能做崭新的自己
更能不断地更新自己
不囿于任何的结论
不被旧有的诠释所诠释

你能做自己
你能做崭新的自己
更能不断地更新自己
因为你永远可以
重新诠释