

內心對話三人談

同事暢談《內心的對話》感想問答錄

大家在車間傳遞轉閱《內心的對話》後，都產生很多的感觸，我與事務員李君(80後)PC員張君(90後)談到有感想可發表給大家分享一事，二位皆回復說心裡是確有很多感受想說出來，但不知如何寫出來。我說：寫讀後感就是把你看過《內心的對話》後自己內心真實的感受像說話一樣表達出來即可，重點是表達自己真實的感想，不必拘泥於有沒有華麗的辭藻，但二位還是不知如何落筆。我想，現場筆錄下她們當下口述的話語，筆錄方式的讀後感也一樣俱有分享價值。獲緣如此，故有了如下的讀後感三人談：

石君：二位覺得《內心的對話》這本書怎樣？

李君：感覺很好呀，內心的對話告訴了我怎樣去處理事情，尤其是裡面具體的案例講述，告訴我們如何從心靈層面去清空內心的煩惱，煩惱的源頭在心裡，只要把心裡的煩惱清空了，煩惱自然就消失了。

張君：我讀“內心的對話”感覺就像是我的長輩在用他們的親身經歷告訴我如何通過善解與往好處想的方式把心中的大煩惱變成小煩惱，小煩惱變成沒煩惱。

石君：那二位覺得《內心的對話》有何特別之處？

李君：它涉及的范围比較廣，涉及到了人生的各個方面，如家庭、孝親、社會、教育等各環節，每個環節都有具體的事例做細述說明，讓我覺得好像是我的身邊親友在說話一樣，能讓人產生共鳴。

張君：相對於我之前接觸的一些心靈輔導類書，我感覺裡面的主人公不只是從一個角度去看問題，而是從多個角度去開導自己，善解矛盾，從而讓矛盾或煩惱得以化解，這正是我們身邊的人比較缺少的。

石君：在“內心的對話”裡面，二位覺得哪一篇讓你印象最為深刻？

李君：是孝親篇裡面的第一篇：一對夫妻年輕時辛苦掙錢養育兒女，但兒女長大各自成家後，卻對父母較少問候，讓年老父母生活在孤獨寂寞中，而這對老父母卻沒有怨言，處處為兒女著想。

石君：小霞，這篇孝親篇為何讓你印象最為深刻？

李君：這個事例反映的是我們這個社會普遍存在的現象，我小時候在河南老家就見過不少實例，許多年老的父母與已婚子女的關係都因不能互相理解而疏遠，我覺得這裡面主要還是做兒女的要多去體貼父母的感受，雖然子女成家後有很多壓力，但我想做兒女的只要經常有關心父母的意識，平時多打電話問候或抽空探望的時間還是有的，我一直記著小時候老師給我們講過的一句話“樹欲靜而風不止，子欲孝而親不在”，就是不

要等父母百年後才醒悟過來要去孝敬他們，到那時就已晚了，只能是空後悔未及早行孝了。

張君：我覺得也是這樣，雖然做父母的凡事都是為兒女著想，但我們做兒女的更應該關心已漸漸年老的父母，像我們 90 後的出來打工的年青一代，有許多是和父母一起在外面進廠打工的，我們在廠裡做得比較辛苦後，回家還向父母訴苦撒嬌，在廠裡受氣了，回家還有點沖父母抱怨，完全忽略了他們在廠裡做的是比我們更辛苦更累的工作，現在想來實在不對。

石君：通過孝親篇，你們從《內心的對話》這本書裡面受到了哪些啟示與教育？

李君：從孝親篇裡面我覺得我們平時給父母的關懷除了物質方面以外，精神上的問候更為重要，尤其對於子女已遠離身邊的父母來說，精神上的關懷在某種程度上遠勝過物質上的補償，我以後成家後，如條件允許，我會把自己的父母接過來和我們一起生活，更好的照顧她們。

張君：“內心的對話”裡面的主人公對待事情的方式都是往好處想，這給了我很大的啟發，就是凡事不要帶負面情緒去面對，要多往好的方面去想，只要以善解的心去處理問題，很多煩惱與矛盾都能得到解決。

石君：二位覺得“內心的對話”有什麼需要完善或補充的？

李君：我感覺書裡面涉及的內容很廣很齊全，暫時看不出還有什么要補充的。

張君：我覺得“內心的對話”裡面的主人公都是年齡段相對比較大的，都是以進入社會較久的或已成家的成年人為主，我想在裡面找一篇我們 90 後年輕人的事例來看，但沒找到，希望後續增補版裡面能多加入一些對 90 後心靈成長有更好幫助的事例，因為我們更需要這方面的教導。

石君(結語)：就是因為 90 後相對不夠成熟，所以更應該多看《內心的對話》學會感恩與善解啊，你可把它推薦給同齡的親友看，或多上富貴人生網站去學習，其實每個人都有自己的內心對話，關鍵是要多以感恩善解的心去對話，你們可嘗試著用內心的對話那種善解方式去解決生活中的問題，並把事例寫出來投稿供同齡人分享啊，只要大家多分享自己的成功實例，下次補充版的“內心的對話”裡面就會加入不少 90 後同仁的成功事例啦，要記住，分享能讓我們得到更多快樂。

~石君/李君/張君三人暢談“內心的對話”後輯錄整理於 2010.10.6 日