第一图书网, tushu007.com

<<找回迷失的自己>>

图书基本信息

书名：<<找回迷失的自己>>

13位ISBN编号：9787111324119

10位ISBN编号：7111324110

出版时间：2011-1

出版时间：机械工业出版社

作者：程志良

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

人最可悲的是不明白自己的现状与自己有什么关系 当有人问：“ 你快乐吗？
”大部分人会说：“ 我很快乐。
” 当有人问：“ 你知道快乐是什么吗？
”大部分人会回答：“ 我当然知 道快乐是什么了。
” 当我们打开这本书时，会发现我们所坚信不疑的这些答案背后隐藏着 一些我们意想不到的真相。
那就是：大多数时候我们追求的快乐是伪快乐 ；快乐是基因实现遗传目的的工具；快乐是我们碌碌无为的元凶。
一直以来我们理所当然地认为，快乐就是我们所认为的那样，我们倾 注一生追求的快乐，并没有什么不合理的地方。
但是．我们从没意识到， 快乐的目的与我们自己的目的，可能会相违背；也不会想到，我们今天之所以碌碌无为，是因为在追求快乐和自我成长之间，我们放弃了自我成长 而选择了追求快乐。
那些理所当然的想法，使我们错过了很多发现自己、 认识自己以及让自己成长的机会。
在本书中，我们将一起探寻那些隐藏在我们理所当然的世界背后的秘 密，寻找导致我们碌碌无为和痛苦的罪魁祸首，找回被我们迷失的自身的 强大力量。
在开始这段发现之旅前，先让我们一起对这次心灵之旅的重要景点， 作个简单的踩点，梳理一下自己的思路。
基因的目的 基因的目的是通过繁衍后代来实现基因遗传的。
本书将带领我们从一个全新的角度，即基因和脑神经科学的角度，审 视我们的人生。
我们之所以理所当然地认为快乐就是这样、自己就是这样 、生活就是这样、这个世界就是这样，是因为很多时候我们被困在基因程 式中无法自拔。
我们在基因程式里随波逐流，就是在人类基因遗传的目的 中打转。
尽管每个人都不希望自己这样，但往往真相就是那么不容乐观。
快乐和痛苦 在基因程式里，基因对我们的行为设计了最简单、有效的奖罚方式— —给予我们痛苦或是快乐。
痛苦是基因对我们作出的威胁到基因目的的行 为的惩罚，快乐是基因对我们作出的有利于达到基因目的的行为的奖励。
基因以此制约我们的行为，让我们达到基因的目的。
至于基因如何用快乐 和痛苦的方式制约着我们，答案将在书中一一揭晓。
找回迷失的自己 当我们迷失在基因程式中时，我们的很多行为就受制于基因程式。
我 们人生的价值和意义也无一例外地受到基因程式的干扰。
我们理所当然地 认为，我们追求的快乐没有什么可以质疑的地方；我们同样认为，我们一 直以来所做的那个自己也不容置疑。
这就导致我们人生的大部分精力都无 谓地消耗在基因程式中，而没有用在自我实现上。
自我实现是发挥个人的潜在能力，实现自我价值和追求人生意义的过 程。
只有认识到基因程式是如何作用于我们的，我们才会看到自己的人生 是否偏离了轨道。
只有打破基因目的的魔咒，找回迷失的自己，才能借助 自己内心的力量，重新回到属于我们自己的生命轨道上。
快乐天平 快乐天平是我们心中用来衡量现实的平衡系统，它以追求快乐为原则 ，是人类生存的自我保护装置。
快乐天平每时每刻都对我们发挥着保护作 用，目的是将我们保护在快乐、安全的生存状态。
我们每时每刻所面对的现实，就是我们在快乐天平现实一端的托盘中 放人的衡量事物。
我们在自我的托盘中放入的砝码，决定着我们对现实有 什么样的认识，以及会作出什么样的行为。
我们在自我的托盘中放入的砝 码，分为失调砝码和快乐砝码两种。
我们该如何区分在自我的托盘中放人的是失调砝码还是快乐砝码？
我 们为什么要放入失调砝码或快乐砝码？

它们对我们认识事物起了什么样的 作用？
对我们的人生产生了什么样的影响？
让我们带着这一串问题和疑惑，一起揭开我们混混沌沌人生的真相，深度挖掘我们心灵深处从未被触及 过的角落，从而明白我们是如何沉浸在伪快乐中无法自拔的，我们又是怎 样把自己推向痛苦边缘的以及我们该如何挣脱基因的魔咒，获得真正的成 长与快乐…… 如果我们不能深刻认识这些关于自己的根本问题，那么我们谈什么快 乐，追求什么快乐，都会徒劳无功；我们追求成功，也只是在撞大运；我 们谈论人生的意义，也只是在空谈。
我们这样做是南辕北辙，再怎么努力 都不可能达到我们的目的的。
今天我们一起在这里探寻我们心中的这种强大力量，是希望我们在迈 向快乐和成功的道路上，不要忘记把我们的护身符——快乐天平，随时戴 在我们的心中。
它将是帮助我们获得快乐，取得成就，走向卓越的神奇魔 杖。
它将使我们的人生海阔天空，无所畏惧。
一旦失去了它，我们的人生 就将随波逐流、前途迷茫。
总之，我们的人生去向何方、落栖何处，决定权都在我们自己手中。
那些让我们真正快乐的砝码，那些让我们自我实现的砝码，也都在自己手 中。
快乐与否，要不要做真正的自己，要不要看清那个混混沌沌的自我， 要不要读这本书，权利都在我们自己手中。
笔者在此衷心地希望每个人都能明白快乐和自己的关系，并希望与各 位追求快乐和成功的读者分享快乐天平成功法则，为更多人带去更多的快 乐，为更多人的自我实现推开一扇快乐的大门。
如果你现在感觉很快乐，那么这本书会使你认识到，你是不是真正的 快乐；如果你知道自己想要什么，那么这本书将使你看清楚，那是不是你 真正想要的；如果你知道自己真正想要的是什么，那么这本书会指导你做 你想做的并获得你想要的；如果你既不快乐，也不知道自己想要什么，那 么这本书将为你今后拥有快乐的生活指出一条“ 心 ”的路径。
总之这是一 本让你快乐地做自己的书，颠覆你人生的书。
愿你快乐地做自己！
P3-5

内容概要

我们倾注一生在追求所谓的快乐，但是我们从没意识到，快乐的目的与我们自己的目的可能会相违背；也不会想到，我们今天之所以碌碌无为，是因为在追求快乐和自我成长之间，我们放弃了自我成长而选择了追求快乐。
那些理所当然的想法，使我们错过了很多发现自己、认识自己以及让自己成长的机会。

在本书中，我们将一起探寻那些隐藏在我们理所当然的世界背后的秘密，寻找导致我们碌碌无为和痛苦的罪魁祸首，找回被我们迷失的自身的强大力量。

作者简介

程志良 快乐天平成功法则创始人 HIE心灵拓展体系的开创者 心理学硕士 心灵成长导师 心理咨询师
2003年至今致力于心理学在大众心理健康方面的应用，以及产业化模式发展途径的探索。
2007年至今，作者每年在各大企业和高档俱乐部进行HIE心灵拓展

<<找回迷失的自己>>

书籍目录

第一章　快乐是基因目的的魔咒
　你被困在哪里
　　· 你是能够顺利过桥的人吗
　　· 是你要做什么还是基因要你做什么
　　· 每个人都在寻求快乐的感觉
　快乐到底是什么
　　· 我们是捕捉快乐的工具
　　· 快乐只是脑细胞的劲歌热舞
　　· 快乐在人群中发生了变异
　快乐成了葬送我们人生的毒药
　　· 快乐是我们赖以生存的口粮
　　· 我们的平衡系统出现了巨大漏洞
第二章　被伪快乐软禁的人生
　大脑找到了获得快乐的捷径：伪快乐
　自娱自乐的伪快乐
　　· 无懈可击的自己
　　· 明智之举
　　· 限制来自我们的内心
　穿梭于时空中的伪快乐
　　· 当年的风光
　　· 明天会更好
　　· 梦醒后失眠
　乞讨伪快乐的可怜虫
　　· 跷跷板游戏
　　· 消极情绪中的正面需求
　　· 先知先觉的魔力
　　· 无中生有的魔力
　　· 救世主的角色
　　· 获得伪快乐的卑微行径
　　· 身不由己中的伪快乐
　　· 伪快乐的余温
　伪快乐最大的帮凶是胆小鬼
　　· 心中的纸老虎
　　· 困在伪快乐围墙里的自己
　　· 上车之前系好安全带
　　· 没有人能让我们失败
　　· 隐藏是伪快乐的退路
　　· 习惯让我们无路可走
　　· 恐惧让我们变得脆弱
　伪快乐的另一个帮凶是大懒虫
　伪快乐还有一个帮凶是隐形人
　我们束手就擒的内幕
　伪快乐是个顾此失彼的消防员
　伪快乐的五宗罪
第三章　将我们推向痛苦边缘的失调砝码

根深蒂固的失调砝码：自我保护
· 基因授权给我们的是快乐
· 捍卫自我感的完整
最沉重的失调砝码：一堆思想
· 捷足先登的思想
……
第四章　打破魔咒，找到快乐和成功的入口
第五章　将我们带向快乐和成功的船桨：快乐砝码

章节摘录

记得有这样一幅漫画，一个肥胖的女人站在镜子前，她从镜子里看到的自己却是一个身材苗条、亭亭玉立、气质优雅的女人。
不要以为这只是一幅富有想象力的漫画，其实这幅画是很多人生活状态的真实写照。
你一定对画中的镜子感兴趣。
那面镜子有什么魔力可以把一个那么胖的人，呈现得如此完美、苗条呢？
其实这不是镜子的魔力，而是我们每个人都具备的一种思想魔力。
镜子之所以产生了魔力，是因为我们心中的快乐天平起了作用。
那位女士身材臃肿的事实，就是她快乐天平现实托盘中被放人的衡量事物。
如果这时她在自我托盘中添加的是快乐砝码，那么镜子里呈现的就是她自己真实的样子，而不是被美化过的完美形象。
快乐砝码能促使她客观地面对自己肥胖的事实，并且会督促她针对肥胖这一现状采取积极、有效的行动，最终缩小她与自己理想中形象的差距，使她在得到自我成长的同时，获得真正的快乐。
但是当她面对自己的肥胖时，却不能管住自己贪吃的嘴，抬起自己沉重的腿，实施积极的应对措施，让现状得以改善。
她之所以不能通过行动来改善自己的形象，是因为积极、主动的行动，并不能立竿见影。
远水解不了近渴，她不能瞬间消除由理想中的自己与现实中的自己之间的差距造成的心理冲突，改变需要一个过程。
另外，绑住她的手脚，让她无法行动的，还有另外三个家伙，一个是胆小鬼——恐惧，一个是大懒虫——惰性，还有一个是隐形人——无意识。
我们会在后面的篇章中详细介绍这三个家伙的相貌特征，以便我们能够随时识别出它们。
长期的焦虑对我们健康的伤害远超肥胖对我们的影响。
我们既不能通过积极的行动改善现状，又不能长期处于心理冲突状态，那我们该怎么办呢？
为了让我们快速回到快乐、安宁的状态，聪明的大脑为我们找到了解除内心冲突的捷径——伪快乐。
我们的快乐天平是以追求快乐为原则的。
如果我们在快乐天平自我托盘中放入失调砝码，那么我们能够迅速获得快乐，但是这种快乐是伪快乐。
那什么是伪快乐呢？
伪快乐就是我们在自我思想的游戏中，获得的自我优越感和一切尽在掌握的良好感觉。
当我们内心产生冲突时，不管事实到底是什么样子，仅通过对现实进行合理化解释，让自己对理想中的自己与现实中的自己之间的差距视而不见，从而快速解除心中的冲突，使自己回到快乐的状态，就是我们追求伪快乐的途径。
合理化解释是将自己不受别人欢迎的行为，或将理想中的自己和现实中的自己之间的差距，解释为事情的发生有特殊的原因，或者自己是迫不得已的，又或者这些行为有其好的一面等。

<<找回迷失的自己>>

编辑推荐

《找回迷失的自己:拯救伪快乐的人生》：现在可以回想一下：我们曾经和谁一同走出校门，曾经和谁一起迈进同一家公司，到今天我们走了多远，是否在原地打转，过着按部就班的日子。
你会发现，同样的起点，有的人活得海阔天空，有的人活得举步维艰，有的人活得碌碌无为。
虽然大家都能看到人与人之间有如此大的差距，但很少有人知道产生这些差距的深层原因是什么以及自己的现状和自己有什么关系。
我们倾注一生在追求所谓的快乐，但是我们从没意识到，快乐的目的与我们自己的目的可能会相违背；也不会想到，我们今天之所以碌碌无为，是因为在追求快乐和自我成长之间，我们放弃了自我成长而选择了追求快乐。
那些理所当然的想法，使我们错过了很多发现自己、认识自己以及让自己成长的机会。
在《找回迷失的自己:拯救伪快乐的人生》中，我们将一起探寻那些隐藏在我们理所当然的世界背后的秘密，寻找导致我们碌碌无为和痛苦的罪魁祸首，找回被我们迷失的自身的强大力量。
你被困在了哪里?你又被什么所蒙蔽?如果你现在感觉很快乐。
那么这《找回迷失的自己:拯救伪快乐的人生》会使你认识到。
你是不是得到了真正的快乐；如果你知道自己想要什么，那么这《找回迷失的自己:拯救伪快乐的人生》将使你看清楚，那是不是你真正想要的；如果你知道自己真正想要的是什么，那么这《找回迷失的自己:拯救伪快乐的人生》会指导你做你想做的并获得你想要的；如果你既不快乐。
也不知道自己想要什么。
那么《找回迷失的自己:拯救伪快乐的人生》将为你今后拥有快乐的生活指出一条“心”的路径。
我们的人生去向何方，落栖何处，决定权都在我们自己手里，让我们学会看清那个混混沌沌的自我，一起探究获得成功与快乐的秘密。
这是一本让你相见恨晚的书，献给所有感到迷茫的都市人。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com