

<<相信自己, 你最棒>>

图书基本信息

书名：<<相信自己, 你最棒>>

13位ISBN编号：9787121156953

10位ISBN编号：7121156954

出版时间：2012-5

出版时间：电子工业出版社

作者：卢苏伟

页数：196

字数：169600

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>

## <<相信自己，你最棒>>

### 前言

自序 看见自己的宝藏 《唤醒心中的巨人》是潜能大师安东尼罗宾所写的书，他书中一再传达的信念，就是每一个人都有无限的可能，只是许多人不知道，知道也不相信。

我常对我辅导的个案说，如果相信自己是一座宝藏，自己是一个天才，想做的事一定可以做到。你会要求自己做到什么呢？

许多孩子都不知如何回答，我发现他们不是不相信，而是懒得付出，他们害怕辛苦；但不肯付出和不相信，会让我们更辛苦。

“如果你想做一件事，一定会找到方法；你不想做一件事，也一定会给自己一个理由。

”相信自己，你最棒！

我从不问自己为什么不去做，因为不想要，就不要浪费时间去思考它。

然而大部分人不是“不想”、“不要”，你相信吗？

如果我问他们，“想”和“要”就可以拥有一切，你要什么呢？

他们的答案几乎都是“我要钱！

要很多钱！

”要钱很容易，要很多钱也不困难，只要你肯付出，付出得愈多，你得到的就愈多。

钱不是个问题，问题是你能付出什么给这个社会呢？

如果你只想得到而不想付出，我保证你将终生贫穷——穷的不是你的占有，而是你的心灵。

“做一个富有的人！

”我的孩子认为一个有“爱”的孩子，就会富如国王，一个有“梦想”的人，就会是一个勇士和智者。

他从未想过让自己很有钱，他地说法是“钱”不重要，只要你愿意不断付出你的智慧和能力，钱自然会进到你的口袋。

为什么要担心钱的问题呢？

我常和我太太称他为哲学家，年纪虽小，却常有成熟过人的智慧。

他知道不要只把心力放在金钱上，它只是努力应得的报酬。

《相信自己，你最棒！

》有别于一般潜能开发的书，我企图让还没有梦想的人，激起想象的火花；让没有动力的人，找到泉涌般的活力；让迷失自我的人，找到生命的方向，并做自己最棒的领航员。

别小看你现在的一个想法或决定，它很可能会创造你生命的精采与丰富！

做一个真正富有的人，看见自己内在的欲望和饥渴，找到生活和工作的原动力，给自己生命一个全新的开始！

本书分为五部分，有许多故事和大家分享。

这些故事不只是故事，我只想用这些故事激发你的热诚，从“心”为梦想出发！

第一部分找到生命的新动力 这个单元想让大家了解，人生一切动力的来源都是“爱”这个字，别穷忙和压榨自己；看见内在对爱的渴望，我们就可以找到生命的活力和动力。

你一直很棒、很好，只是我们看见的都是自己的“不够好”和“不完美”，看见因爱而受伤的心，我们就会懂得自己真正要的是什么，就能自我疗愈，重新获得生命的新动力。

第二部分激发深层的潜能 我们的生活被无数的垃圾给淹没，我们难免都有股怨气。

生命本来就充满着许多意外和困难，如果我们了解这些不如我们期待的事，都不是障碍和折磨，而是上天赐予的恩典和礼物，如果我们能用正向积极的思考，用珍惜感恩的心去面对它，许多事将会有不一样的结果。

任何事的发生都是有原因的，而且是上天最好的安排喔！

第三部分释放思想的枷锁 不论你现在处在什么样的位置，做什么样的事，你的想法都决定你下一片刻的命运。

这一个单元想与大家一起重新改写我们的字典，用正向积极、更宽广的诠释重新定义；改变了我们使用的文字定义，就会有全新的视野和机会。

## <<相信自己，你最棒>>

我们一生中最大的敌人，就是所使用的文字，它不但会限制我们的思考，否定我们自己，也让人际互动发生想象不到的困难和障碍。

没有什么是对或错，只有此时此刻，我们选择的定义是否合宜。

如何善待自己，也让别人好过呢？

端看我们如何定义这些文字，让生命中的负面想法，能够得到正面解释。

第四部分看见自己的宝藏 每一次到学校对学生演讲，我都会一再的重申：别小看你自己，因为10年、20年后你会有什么成就，由今天的你决定。

每一个人都是独特而充满希望的，每一个人都有着无限的机会，没有人可以限制你的未来，除非你自己放弃不要，否则你现在要什么，你未来一定能得到。

有多少人会相信我说的话呢？

有多少人是坚持自己理想到底的呢？

成功的唯一定律，就是不达目标永不放弃。

如果你真的想给自己一次成功的滋味，就从现在开始相信，你要的一切都掌握在你手中，只要你开始执行你的计划，而且坚定的相信，你一定会做到。

坚持到底，我保证你会成功！

第五部分做自己生命的领航员 这个社会有多少人，就会有多少不同的想法和感受；每一个人都非完美，每一个人都该有持续学习和自我提升的历程。

我们容易美化专家、学者，或者一些所谓传教师、心灵导师的人，常有一些人因迷恋或相信这样的人，使身心遭受严重创伤。

利用这些头衔骗取别人金钱或情感的人固然可恶，但会去相信这些“名师”、“大师”、“专家”和“学者”的人，也该为自己负起责任，同样的，也有人因相信朋友、亲人、另一半、孩子，而蒙受重大的财物损失或精神折磨。

每一次我接触到这些受害人，他们除了诅咒和恶骂外，就是以一副受害者姿态，博取别人同情和支持，要拉拢别人和他一起谩骂和抱怨。

我并不是认为“人”是不可相信的，而是要让大家清楚地明白，人不是静态和稳定的，人总是动态和浮动的，思想与情绪很容易随着环境互动而随时变化。

学习看见自己内在飘浮不定的心绪，我们就会对世界的一切，有着宽容的期待，才不会拿别人的错误和不完美，一再的自我纷扰和惩罚自己。

每一本书的完成，背后都有我的殷切期待。

这个社会始终出现各种危机和考验，我们的人生也是如此，不用太担心，不断运行的时间，会让许多紧要和严重的事件一一落幕。

我也是平凡人，每天都要处理内在的纷扰和不安，我不想掩饰自己的起伏不定，只要看见自己的动荡，就会像一艘航行于波涛中的船舶，我们才是自己最佳的船长或领航员。

不要期待内在或外在世界的平静，因为它们本质上就不是稳定和静态的，学习在狂风激浪中，保持着安稳和平静，因为这一切都是正常和规律的，没有人可以操弄，更没有什么力量在主宰。

人若能了解和明白这些道理，就会是自己生命中最好的老师，无须臣服也无须跟随，就会得到真正的自由和解脱，并看见自己真正的潜能和宝藏！

卢苏伟谨识

## <<相信自己，你最棒>>

### 内容概要

孩子的成长中，东西方家庭教育的巨大差异，就是我们的苛责多于赞美。

我们为什么会这样？

孩子如何才能“相信自己，你最棒”。

要改变这一切，父母们最需要做功课！

身为国内外知名潜能整合专家的卢老师，他提醒父母：我们的价值观、我们看待自己的方式，完全是来自父母与原生家庭。

如果我们要改变自己，必须回头省视原生家庭。

我们为孩子营造的原生家庭，也必将影响他们日后的价值观，看待自己的方式。

审视原生家庭是一条漫长艰辛的路，需要体谅、包容，更需要和解，但一旦开始，我们就能找回更具信心的自己，更愿意挑战的自己，以及更能追求生命其他价值的自己。

我们的改变，将直接带来养育观念的新改变。

## <<相信自己，你最棒>>

### 作者简介

卢苏伟：现任台湾板桥地方法院少年保护官，世纪领袖文教基金会创办人。

卢苏伟以自己在法院工作22年、辅导过3000个以上孩子为例，发现：我们身上的许多问题，来自父母及原生家庭。

如何重拾人生信心，重拾养育信心，让孩子相信自己最棒，父母必须回头审视自己的原生家庭，改变自己。

他迄今已出版著作40多本，拥有500多种发明，演讲已逾3000场，多次受邀美国、加拿大、澳洲等地进行巡回演讲。

<<相信自己, 你最棒>>

书籍目录

第一部分 找到生命的新动力

爱是心动力

爱让我们富有

你要, 你就有机会

生命中只有恩典

把我们的爱找回来

第二部分 激发深层的潜能

生病也是礼物

每个孩子都是来报恩的

生活在一起最久的室友

谁是冤亲和债主

福报

第三部分 释放你思想的枷锁

要说实话

要做一个被看重的人

我要公平和正义

我不能自私和贪心

梦想很遥远吗

第四部分 看见自己的宝藏

梦想的趋力

占有和失去

投资未来的自己

给自己一次机会

第五部分 做自己生命的领航员

学习和自己和好

永远都给自己和别人机会

我们决定了自己的一切

去做就对了

一个丰富和精采的人生

<<相信自己, 你最棒>>

#### 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>