第一图书网, tushu007.com

<<都市行者>>

图书基本信息

书名：<<都市行者>>

13位ISBN编号：9787309094237

10位ISBN编号：7309094239

出版时间：2013-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：白瑞夫

译者：郑晗

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

我时常想，一个人定义他性格的最佳方式是在其最深刻地感受到自己、最有活力时，找到其特定的精神或道德取向。
在这样的时刻，内心会有一个声音告诉他，“这就是真正的自己。
”　摘自威廉·詹姆斯(’William James)《威廉·詹姆斯信札》(The Letters ofWilliam，james)①　很久以来，我将人生视为一段旅程。
其中，人们将穿越各种挑战，经历各个独特阶段的欢乐和憧憬。
我们独特的人生阶段都是选择的结果，这是必然的。
我们的选择受到各方面的限制，比如自己的本身的资质，对财产安全感的要求，以及身边重要的人对我们的期望。
另一方面，我们对于自己的了解，我们的性格，以及我们如何评价、应用自己的能力和潜质，这些都将起到更加关键的作用。
当然，一路上会有很多绊脚石，但生命的希望在于我们能够不断学习，不断成长，直至最终收获生命的“丰满”——我们独特的人格和才能。
我知道，“丰满”并不是一个正式的说法，然而，这似乎是我能想到的最贴切的词语，用以表达一个不懈实践生命美德的人所能享有的完满。
无论是在家里，在社区关系中，还是在更广阔的天地中担任其他角色，他们都能够感受到美好生活所带来的欢欣和喜悦。
“丰满”来自真实的自我——“真我”的率真表达。
在“丰满”这种生存状态中，我们将找到生命的意义、使命和快乐。
　然而，我们怎样才能达到“丰满”的状态？
看看你手里拿着的这本《都市行者》(The Suited Monk)，它通俗易懂，却蕴含着深刻的道理。
这本书传递着清晰而强烈的信息：生命的意义、使命和幸福是可以实现的。
在过去的三年里，白瑞夫亲身体验了某种生活方式，帮助他在世事变迁中保持正确的航向，妥善处理生活中的种种不如意，领略内心“真我”(inne r self)的丰富见解。
内心“真我”经常隐藏在白瑞夫所说的“外在世界”里——这是我们所着眼的世界，而白瑞夫认为它并不能为我们带来持久的幸福。
“自我”(ego)告诉我们，在外在世界获得财富和地位，我们就会满足。
然而，白瑞夫却指出，从外在世界中所获取的财富和地位并不能完全满足“自我”，一旦当“自我”意识到这一点时，实现愿望的满足感将消失无踪，取而代之的是怅然若失。
“既然外在的成功最终并未能带来我们所企求的满足感，那么，为什么芸芸众生仍在孜孜以求？
”这是白瑞夫在《都市行者》一书中所提出的诸多疑问之一。
通过很多诸如此类的质疑和宣言，《都市行者》所传达的信息在轻轻叩问着我们早已习以为常的理性唯物思考模式和世界观。
　《都市行者》主张心灵上的默契，白瑞夫称之为来自“宇宙”的指引和洞察力——它是一种无所不在的连接着我们内心“真我”的力量，只要我们能够用心辨识就能发现，它在人生的旅途中不断给予我们各种各样的提示和见解。
虽然白瑞夫把“宇宙”定义为一种力量——可以称为“神”或一种更神秘的力量，但他并没有涉及宗教或哲学层面的探讨。
同时，他承认存在着一种能量，能够帮助我们过上有意义、目标明确、幸福快乐的生活。
例如，我们可以把意外的事件诠释为来自“宇宙”的信息，它提醒我们需要作出改变。
但“自我”可能会因为害怕改变而排斥“宇宙”发送给我们的信息，甚至根本就无法领会这样的信息。
明辨信息，静观周围，适应环境，然后再做选择和决定，这是一种既令人激动而又难免存在风险的生活方式。
……

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《都市行者:穿越人生的线路图》内容提要都市行者既是一名行走在喧嚣都市、内心淡泊的修行者，又是一名游走子内心与外在世界、勇往直前的践行者。
它让成功与快乐同行，让自我价值与人生使命合一，不但生活富足、事业有成，同时内心也充满着光明、喜悦和宁静。
每一个都市人都应该学做一名都市行者，因为这才是我们寻找真正快乐的有效方法！

作者简介

作者：（比利时）白瑞夫（Raf Adams） 译者：郑晗 白瑞夫（Raf Adams）先生是一位来自比利时的商业英才。
尽管事业上他是成功的，然而，生活却给了他新的挑战。
年仅二十四岁，由于过度辛劳，他患有慢性疲劳综合征，并引发急性压力肌体衰竭，身心俱疲。
之后，他经历了觉悟的一刻，使他接受挑战、历经数年完成《都市行者》一书。
白瑞夫意图将古老的灵性智慧融汇于现代商业社会，帮助人们发现生活中的重大意义，挖掘他们的直觉并将负面情绪转换成积极心态。
现在的他用心聆听内心的声音，每天都生活在爱与喜悦中。
白瑞夫深信他所发现的人生之旅模型是所有面临生活挑战的人都受用的，该模型首次刊发于本书中，传播了作者强有力的信息，以期待指引他人发现“ 真我 ”，开发内在潜能。
该模型理念清晰深刻，实践效果立竿见影，帮助人们善用内心的能量，发挥内在领导力。
白瑞夫先生现在是一名专业的教练型讲师、公共演说家、TEDx成员、中欧国际工商学院客座讲师等。
如果你已准备探索内心的自我，谨以此书伴您同行。

书籍目录

致谢 序言迈克·汤普森 第一章寻找人生的意义、目标与幸福 发现当下的幸福 如何通过本书获得最多的 收获 第二章一切不期而至 我的世界崩溃了 压力不断积聚 一个全新的开始 真爱 冥冥之中一切自有安排 觉悟 你也可以拥有 第三章人生之旅模型 模型的起源 模型概览 模型是你生命的缩影 第四章外在人生 外在世界“ 自我 ”内外世界的分离 外在自我欲壑难填 快乐与痛苦循环往复 我们该如何着手？ 第五章内外世界的隔阂 过于注重外在世界将导致内心空虚 抗拒法则 接纳法则 弥合内外世界的隔阂 第六章探索内心世界 内心世界 你已经走上内在人生了吗？
让自己更清醒、更有觉悟 清醒地生活 将愿望和需求导向内心的使命 通过知识学习还是通过认知学习 过去、现在和未来 第七章挑战 接受挑战 内心世界的挑战 面对恐惧 培养信任的能力 听从直觉 顺其自然地生活 第八章改变我们的经历 消除烦恼 消极情绪 积极情绪 培养快乐 第九章人际关系之旅 内心的真理“ 假 ”爱 真爱 发现真爱 第十章人生的使命 人生中的三类使命 发现真正的使命 觉悟 内在人生的回报 第十一章结束语 人生之旅模型关键术语汇编 更多信息 真实领导力企业讲座“ 都市行者 ”工作坊 白瑞夫项目

章节摘录

版权页： 插图： 我开始意识到自己的爱好和看法与朋友们格格不入。
例如，每当我们一群人一起去看电影时，其他人都想看某一部影片，唯独我想看的跟别人不一样。
这种情况时有发生，而我总是用同样的方式应付，我不想在别人眼里显得古怪。
我希望被大伙儿接受，因此我没有说出自己的想法，只是迎合大家做了他们都想做的事情。
这种为了融人朋友圈子或周围社会的努力在当时是奏效的，但是代价却很沉重——我变得很消沉。
我经常连续数日躲在卧室里哭泣，感到彻头彻尾的孤单；我无法融入别人的圈子，总之就是很悲惨。
我相信这种痛苦的状态就是我的生活方式：它已经成了我的生存现实。
过了一段时间，父亲注意到我经常独自待在自己的房间里。
有一天，他走进来问我，“怎么啦？
你哭什么？
”我什么也说不出来。
最后我实在控制不了自己的情绪，大叫起来，“我需要你时，你从来不在我身边！
”父亲马上一言不发地走开了。
他的反应加剧了我当时的感觉：寂寞、孤独、内心完全虚空。
我很悲伤，对生活不再抱有任何希望。
尤其使我痛苦的是，我无法再得到父亲的爱和指引。
在我十九岁时，他和母亲离婚了，情况变得更糟糕。
我非常愤怒，之后长达八年，我没跟他说过一句话。
压力不断积聚 十八岁时，我开始了认真的初恋。
女朋友为我带来渴望已久的安全感。
然而，这段关系并不健康。
在接下来的三年里，我发现自己精神上处于受虐的状态。
我软弱得无力反抗，羞怯不安，没有自信，自我怀疑。
女朋友却利用了这些弱点。
我想结束这段关系，但她要挟我说，一旦分手，她就会自杀。
我觉得陷入绝境。
那时候，如果我和别人交往，我的女朋友就会不高兴，结果我失去了所有的朋友。
由于这段混乱的关系，我甚至被迫退学，不再踢足球。
要知道，足球可是我青春时代的唯一寄托。
最后，工作为我带来离开女朋友的时间和空间，这正是我所需要的。
结束这段关系时，我在精神上、情感上和身体上都处于支离破碎的状态。
我没有朋友，父亲也不在身边。
虽然母亲对我很关心，但她并不了解我所经历的一切。
事实上，我与自己也几乎切断了联系。
我不知道我是谁，又将何去何从。
行尸走肉的我，没有灵魂。
我一片空白，一头扎进一家从事货运的公司。
我想，如果我努力工作，受到提拔，跻身于成功人士之列，或许可以战胜自己的悲惨宿命。
玩命地工作使我获得了晋升。
我尝到成功的甜头，但并不感到满足。
同事们不断敦促我继续学习，开拓更多的业务。
我决定利用晚上的时间，参加有关货运的学习班，获取学士学位。
我对这个科目并不感兴趣，但我觉得我必须这样做才能够在事业上走得更远，并提升自身的价值。
经过乏味痛苦的三年，我终于获得了学位。
在我任职的公司里，工作强度和压力很大，但我立志成为其中的佼佼者。

我的决心是如此之大，以至于我完全忽略了自己已处于行将崩溃的边缘。
对成功的渴望把我消耗殆尽。
有一天，过度加班使我筋疲力尽，突然在办公室里呕吐起来。
我马上去看了医生，得知自己患上长期过劳综合征。
整整两个星期，我绵软无力地躺在床上，身心疲惫。
幸运的是，这种症状没有转化为慢性病。
我逐渐恢复后，又回到办公室，继续超长时间的工作，这为自己带来了更多的压力和紧张情绪。
周末我从早到晚粘在电脑前。
电脑和一位新的女朋友成了转移我注意力的主要方式，所以当时我还没意识到自己的状况有多糟糕。
我仍然没有搞清楚我是谁，我想要什么。
其实，那并不是真正的恋爱，我和女朋友总聚少离多。
那时我并不知道自己正生活在无意识的状态中，总是渴望得到外在的愉悦与刺激，而竭力回避真正的自己。
我通过打电子游戏，或与女朋友做爱来追求感官刺激。
虽然我短时间内觉得快乐，但最终内心却变得更空虚。

编辑推荐

《都市行者:穿越人生的线路图》编著者白瑞夫。
如果人生是一次旅行，我们都是匆匆的过客。
物欲的外在世界总是驱使着我们不断追逐成功和名利，而内心却体验着压力、焦虑、痛苦和空虚。
在我们的人生旅途中，存在着两个世界：一个是为我们带来幸福、爱、使命和意义的内心世界；一个是为我们带来名利和成功的外在世界。
都市行者听从内心的直觉、顺势而为，从外在的“都市”世界回归到内在的“行者”世界，再听从内心的指引，由内而外地指导自己的生活。

第一图书网, tushu007.com

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