

<<一转弯, 看见另一个自己>>

图书基本信息

书名：<<一转弯, 看见另一个自己>>

13位ISBN编号：9787506053075

10位ISBN编号：7506053071

出版时间：2012-10

出版时间：东方出版社

作者：马修·凯利

页数：263

字数：155000

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>

<<一转弯，看见另一个自己>>

前言

几十年来，人们一直认为自己生活在一个消费型社会里。

关于这一点，我估计大家都有着各自不同的看法，我对此也有疑惑。

到底是人们主宰消费，还是正在被消费？

在这个没有节制、崇尚物质生活的社会里，你是不是已经迷失了自我？

你还会每天反省自己吗？

当下人们的生活里，身边的每样东西，几乎都有属于自己的品牌。

而且各类品牌的诞生异常迅速，遍及生活的各个角落，同时也强烈地刺激着人们的内心。

除此之外，更让我好奇的是：人们第一次想到品牌时，到底是用来命名什么呢？

竟然是牲畜。

那么品牌当时代表着什么呢？

代表着所有权。

接下来，当人们再次使用品牌又是为谁命名呢？

难以想象吧，是奴隶制。

那么，此刻的品牌又意味着什么呢？

仍然是所有权。

时光的车轮碾过了几千年的岁月后，今天的人们却迷失在追逐品牌消费的社会里，是人们拥有了各种名牌还是成为了名牌的奴隶呢？

我们到底是消费者，还是正在被消费奴役呢？

人们为自己如今的独立、自由而骄傲，但是似乎也更加迷恋那种人与人之间和谐相处的温情社会。

从某种意义上来说，人与人之间和谐友爱、彼此谦让、相互理解本应该是很自然的事情。

但是，如果维系这种和谐交往是以泯灭自我个性和抹杀对自由的追求为代价的话，那未免太残酷了。

此书谨献给追求完美的人。

让我们一起来探寻，如何才能成为一个完美的自我？

<<一转弯，看见另一个自己>>

内容概要

我们每个人都渴望成长和进步：每一年都有数以百万计的人购买图书或者参加各种培训机构，希望能够减肥、能够提升自己的人际关系、减少负债、在工作中有更多的收获、实现财政独立、达到一定的精神高度、变成更好的爱人或者伙伴，等等。

我们渴望进步，但是我们却很少能将愿望变成现实。

每个人生活的世界是相似的，一种食品和另一种食品没有区别，一种财政计划和另一种财政计划也一样好，每个人也都足够聪明能够做到最好，但是失败仍旧如影随形，问问我们自己吧：“这是为什么？”

” 转变的根本在于理解转变的动力，在于了解你将面临的机遇和挑战。

作者告诉我们怎样在发现自我和挑战自我方面达到平衡。

他鼓励我们整合生活的方方面面，最终超越所有人眼中的“我”以及“我应该怎样”的概念

<<一转弯，看见另一个自己>>

作者简介

马修·凯利，纽约时报心灵畅销书排行榜上榜作家，出生于澳大利亚的悉尼，已出版的作品有《生活的节奏》、《爱与被爱的艺术》等。

他的作品经常荣登《纽约时报》、《今日美国》、《华尔街周刊》的畅销榜。

十多年来，凯利周游世界各地，约计50个国家的300万人参加过他的研讨会。

她还是马修？

凯利慈善基金的创始人，这个基金会主要的工作是帮助年轻人探索人生的使命。

目前凯利担任弗洛伊德咨询公司的总裁。

<<一转弯，看见另一个自己>>

书籍目录

第一章 你开始行动了吗？

抓住瞬间的真实

做你自己

你的事情是什么？

失败的模式

进步的力量

每一天都要进步

获得持续幸福感第一课：庆祝你的进步

第二章 你的信念是什么？

人都有所信

拒绝纠结地过日子

灵魂深处可靠的声音

和谐统一的生活

问题并不在于我们不相信

获得持续幸福感第二课：过你认同的生活

第三章 拒绝即时满足感

荒诞的幸福假象

你的保险丝有多长？

现代社会的暴君

冲动的魔力

培养克己能力的方法

获得持续幸福感第三课

自我约束

第四章 为自己减负

我们为什么会把事情复杂化

做决定

日程安排的艺术

金钱与物质

迈出现实的第一步

获得持续幸福感第四课：简化生活

第五章 你的使命是什么？

寻找你的使命

找到你自己

发展健康的自我意识

获得持续幸福感第五课：致力于奉献

第六章 缘何忧伤？

让我们忧虑的事

问题出在这儿

把握现在，打造未来

机会时钟

<<一转弯, 看见另一个自己>>

寻求美好

获得持续幸福感第六课：耐心地从每一个人或者每一件事中寻求美好

第七章 完美的不完美

一切都开始于谎言

只要求自己做一件事

取悦他人

你快乐吗？

改变命运的机会

去做下一件正确的事

获得持续幸福感第七课

从做下一件正确的事情开始

第八章 展望未来

你能预见未来吗？

洞察人生

尊重美德

你值得信任吗？

品德的敌人

美德的提升

没有绝对的个人行为

获得持续幸福感第八课

将品德放在第一位

第九章 八万六千四百小时

工作立场改变

什么是工作

工作的意义

两则寓言

发挥你的激情

一步一个脚印

获得持续幸福感第九课

找到你所钟爱的事情并立刻行动

<<一转弯，看见另一个自己>>

章节摘录

版权页：我有位朋友同时也是导师，他常常这样告诫我：“对自己好一点”“成就所有伟大的事情都要有颗平常心。

”对自己好永远比简单地活着更重要，平常心代表了我们要信任自己的内心，即给自己一个理由：我是对的。

你的事情是什么？

有些人执著地与他的收支预算作斗争，另一些人跟自己的体重过不去，还有些人跟周边的人际关系较劲儿。

同样，对有些人来说，购物和信用卡债务是一个难缠的问题。

另一些人则认为，烦恼来自于与更具破坏性的“瘾”斗争。

我们每个人都有值得自己去关注的事情，而吸引我关注的事儿是饮食。

我喜欢食物，我爱吃巧克力，这不是什么秘密，但我与食物之间的恋情并不止于此。

世界上任何一个地方都有非常独特的城市，同时拥有其独具特色的地方美食。

我会告诉你哪个城市哪种巧克力是当地最好吃的，还可以告诉你在哪个城市的哪个地方可以品尝到美食，从精美的西餐厅到人们常去的汉堡包快餐店。

我开心的时候爱吃东西，伤心的时候也爱吃东西。

我吃东西是为了庆祝，为了犒劳自己。

我写作的时候，就更爱吃东西。

每当我写完一部著作时，都要美餐一顿。

所有的这些“吃”给我带来了一个大麻烦，我的体重不断增长。

此后，我开始节食和做一些球类运动。

我吃了太多的美味，所以不得不为这几周的狂吃而去锻炼，这样我会感觉很舒服。

然而运动的结果并不乐观，我的体重只减掉了两磅。

在诸多减肥方法中，这个办法是很有成效的，但问题是我想减掉二十磅。

我为自己仅仅减掉2磅体重而感到忧伤，同时把精力集中在未减掉的十八磅上。

听起来很熟悉吧？

已经减掉的两磅体重并没有让我欢欣鼓舞，反而是这剩下的18磅让我忧心忡忡。

我没有庆祝这个小小的进展，而是把精力聚焦在我缺失掉的完美上。

第二天，我受到一种诱惑，当时很想放弃为了节食而设计的一些方法，同时因为懒惰想放弃已有的运动计划，我知道这个小小的偏离也许将会酿成大坝决堤的悲剧。

自我怜悯让我开始过度放纵自己，随之而来的是，我变成了一个向下发展的自我，因为我再也无法跟上计划里规定的进度。

持续的几周里我都忽略了这个问题，但是不久后我感觉到自己萎靡不振，我开始怀念曾经精力充沛的那些短暂而又美好的时光，那段日子里我饮食均衡而且经常锻炼身体。

<<一转弯, 看见另一个自己>>

编辑推荐

《一转弯,看见另一个自己》编辑推荐:传递正能量的灵修佳作,拥抱未知的自己,世界因你的转变而不同,我们每个人都渴望成长和进步,但是我们却很少能将愿望变成现实。

如果你减肥失败、人际关系处理不当、想要找到更好的职业、想要经济独立、渴望内心平和安宁、积极自信.....那么你需要这本书。

所有的烦恼不过是思维的问题,只要你勇于打破习惯思维的固有圈套,转过弯,就会看见另一个令人欣喜的完美自己。

<<一转弯，看见另一个自己>>

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>