

<<这一生都是你的机会>>

图书基本信息

书名：<<这一生都是你的机会>>

13位ISBN编号：9789861330556

10位ISBN编号：9861330550

出版时间：20050330

出版时间：圓神

作者：亞歷士．羅維拉，譯／范湲

页数：222

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>

<<这一生都是你的机会>>

内容概要

在繁忙的社會裡，有多少人從事著不適合自己的工作，內心深處盡是矛盾與苦惱：還有太多優秀的上班族，為了一份薪水，承受巨大壓力，全心投入工作，同時也犧牲掉家庭、休閒、健康，忽視自己的感受.....這樣的生活，你要嗎？

《這一生都是你的機會：勵志書系74》作者亞歷士，曾經也遭遇到相同的問題，心中不是莫名其妙地感到恐慌，就是會突如其來地產生憤怒，甚至失眠好幾個禮拜。

他只想知道：“人生難道不能改變了嗎？”

於是，他花費將近七年的時間，從閱覽過的許多書籍、故事、電影，以及聽過的歌曲中，思考領悟出一些可以解決這些人生困境的答案，並將他這段思考的過程，巧妙地以信箋的形式，慢慢引導一些亟欲在生命旅程中找到出路的人，發掘自己內心的能量，扭轉自己的命運。

正如作者書上所說：“為了創造機會，我們內心必須知道自己真正想要的是什麼。

”這一生都是你的機會，只要你願意真誠面對自己，下定決心改變態度，一定能擁有充滿幸福、創意與愛的人生。

<<这一生都是你的机会>>

作者简介

亞磯士·羅維披（Alex Rovira），身兼經濟學家、管理學教授、暢銷作家等多重身分，專精於企業再造以及消費行為研究。

亞歷士於一九九九年正式加入“ Salvetti& Llombart ”公司，並且成為該公司合夥人，主要客戶包括微軟、新力、賓士、雀巢、百事可樂等國際知名企業。

此外，他在交易分析、策略治療、系統治療以及心理戲劇等方面都頗有研究。

曾經與費南多，德里亞斯迪貝斯（Fernando Trias de Bes）合著《Good Luck：當幸運來敲門》（La Buena Suerte），以及與杜伯伊（Bernard Dubois）合著《消費者行為》（Comportamiento del Consumidor）等暢銷書籍。

范媛，拉大學語言學碩士。

當過西班牙文口譯，教過英文、西班牙文，近年多從事新聞相關工作，在台灣做過藝文版主編，到倫敦做過通訊社記者。

和父母說客家話，和丈夫講英文，跟公婆辦德文，在西班牙遇見唐吉軻德熱情的靈魂。

旅行成癮，常在地球上空飛來飛去。

無可救藥的愛書人。

在奧地利薩爾斯堡安家落戶，成了莫札特的鄉親。

已出版譯作：《露露》《意亂情迷的出軌》《暗夜微光》《情色聖誕》《Good Luck：當幸運來敲門》（以上皆由圓神出版）。

<<这一生都是你的机会>>

书籍目录

（推薦序）為世人訂製的心內羅盤（推薦序）寫一封信給自己（推薦序）書籍的光合作用（譯序）
一片雲，一百分的幸福（自序）歡迎加入第一封信 必須賺錢維生？
第二封信 簡簡單單過日子第三封信 為了一份薪水，要付出多少代價第四封信 壓力與憂慮的來源第五
封信 恐懼，是最險惡的敵人第六封信 換個想法更好第七封信 你會傾聽過內心的聲音嗎？
第八封信 改造生命的元素——潛意識和想像力第九封信 承認自己需要幫助第十封信 尋找自己遺忘多
時的才能第十一封信 機會出現時，你準備好釣竿了嗎？
第十二封信 相信自己第十三封信 做自己生命中的主人第十四封信 有時候，自私一點是必要的第十五
封信 幸福的羅盤第十六封信 你就是自己生命中的老闆.....

<<这一生都是你的机会>>

章节摘录

現在讓我們逐項探討： 一、描述你亟思改變的動機 在這個項目中，你必須仔細表達並條列出：什麼樣的環境和動機，促使你興起了改變人生的念頭。

真誠地和自己交談吧……盡量敞開心胸，做個對自己誠懇的人。
寫信的時候，就當收信人是個你深愛的人，你對他完全信任，你知道他會耐心、用心、真心地閱讀你的信。

列出你希望排除在你生命之外的事物，也是很重要的。

在人生的旅途中，哪些東西是你不想放在背包裡的？

哪些多餘的東西，已經讓你受不了了？

哪些東西只要一消失，你就會雀躍萬分？

二、逐一條列各項願望 這個項目是寫這封信的過程最基本的部分：寫下你內心深處最期待的願望，這些願望也是鼓勵你大膽改變的一股力量。

將願望顯現出來，就等於展現了你部分的潛意識，而且可以確認的是，它將會對你敞開大門，並成為你最主要的盟友。

請發自內心地寫下你真正的渴望吧。

把你心中的想法都寫下來，一直寫，不斷地寫，直到你無話可說為止，不需有任何顧慮或限制。

談到這裡，我願意推薦幾個具體的方法： ——寫下你所有正面的渴望，避免所有出現“不”的句子。

做法很簡單，你只要把“我不想做這件事”，替換成“我想做別的事”就行了。

——將願望具體化，並詳細說明。

鉅細靡遺地描述它，彷彿你已經執行了這些細節似的，大膽地去想像願望成員的那一刻，以及你美夢成真後的新生活。

——不要把願望寄託在別人身上。

人人都有屬於自己的人生。

人人都有自己的方向。

這是一封寫給你自己的信，奇妙的是，藉由寫信的過程，你最後只會變成你自己，而不是變成別人。

而且你一旦改變了人生觀，你待人接物的方式也會跟著改變的。

一舉多得，沒有什麼比這個更好的了。

-還有，請記住：你的潛意識就像個小孩一樣，你說話的態度，如果是和顏悅色、充滿感情且溫柔體貼的話，它就會認真聽你說話，把你的人生當成一則有趣的故事來聽。

.....

<<这一生都是你的机会>>

媒体关注与评论

“每一封信都能引發深度思考，每一封信都是震撼，每一封信都蘊含著身而為人的理由。又是一本可以輕鬆閱讀、卻能長期擺在床頭的好書。

”——拉蒙·阿德爾（Ramon Adell） 西班牙經理人協會會長、大學教授 “相當突出的一本書。

這是一本不可多得的作品，因為它條理分明，而且誠懇坦率，使讀者們不得不開始思考自己的人生和這個世界。

《這一生都是你的機會》為讀者開啟了幸福人生的機會大門。

”——喬治·艾斯克里巴諾（George Escribano） 心理學家 “閱讀《這一生都是你的機會》，你不需要太強烈的燈光，因為它本身已經發光、發亮！

讀者必能藉由本書找到生命的目標，讀了這本書，你再也沒有理由不做自己了。

”——裘爾第·納達（Jordi Nadell） 西班牙知名作家 “這是一本鼓舞人心、充滿正面價值的傑作，深刻地思考了現代社會許多人對生活的不滿。

這本書發出了強而有力的召喚，提醒我們做真正的自己，找回久遠以前的夢想，勇敢地做自己人生的主角。

”——薩維爾·孟多薩（Xavier Mendoza）國際著名ESADE商學院院長 西班牙著名勵志作家亞歷士·羅維拉的《這一生都是你的機會》，讓其獲益匪淺，有道是“好康道相報”，只要用心體會，一定可以挖掘到您所要的寶藏，找到您的人生目標，活出屬於您的自己。

——統一企業董事長 高鴻願

<<这一生都是你的机会>>

编辑推荐

《Good Luck：當幸運來敲門》作者又一暢銷力作！
人生中的機會，就隱藏在你的內心當中.....

<<这一生都是你的机会>>

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>