

<<美好人生診斷書>>

图书基本信息

书名：<<美好人生診斷書>>

13位ISBN编号：9789861334165

10位ISBN编号：9861334165

出版时间：2012-7-25

出版时间：圓神出版社有限公司

作者：Glenn Beck,Keith Ablow

页数：254

译者：楊沐希

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>

## <<美好人生診斷書>>

### 內容概要

作者的運氣是萬中選一的「背」。  
他失去了一切：家人、工作、他自己。  
他只好天天用威士忌寫日記麻醉自己，假裝一切都還過得去。  
幸好，他曾這樣搞砸了自己的人生。  
因為現在，他是全球最第四受推崇的人，每週高達300萬人次收看他的節目，人氣甚至勝過歐巴馬！  
最重要的是，他現在的幸福很真實。  
這樣的改變，究竟是如何發生的呢？

改變從來就不簡單，尤其你以為這輩子只能這樣子。  
葛倫用自己活生生的例子告訴你：你一點也不孤單，卸下你的防護罩，不用假裝一切都很好。  
寧可搭上慢號車，前往你想去的地方，也別搭上沒有目的地的特快車！

作者在改變的旅途中，找到了讓他覺醒的奇蹟力量。  
更棒的是，他找來名人御用心理醫師，與讀者分享如何運用這些力量讓自己的內心更強壯！

## <<美好人生診斷書>>

### 作者簡介

葛倫·貝克（Glenn Beck），美國聯播廣播與福斯電視台節目主持人，根據《今日美國》與蓋洛普調查，名列現今全球最受推崇的人物第四名。

他事業有成，家庭美滿，還有四位可愛的孩子，也是《紐約時報》暢銷書作家。

然而，貝克的人生曾經布滿許多荊棘：母親自殺、酗酒、憂鬱症、離婚、失業，以及健康問題。

葛倫經歷種種人生風暴，但依舊努力地往前走下去。

他把黑暗轉為光明，把悲傷轉為生命的另一種可能性。

基斯·亞洛（Keith Ablow），於福斯電視台擔任心理專家，是多家雜誌的特約專欄作家。

也是《基斯·亞洛醫師秀》的執行製作人兼主持人，曾上過《歐普拉秀》《今日秀》《早安美國》以及《賴瑞金脫口秀》。

亞洛醫師同時也是暢銷書作家。

而他每小時一萬元起跳的諮詢療程，因精準分析，成功協助個案走出谷底，贏得眾多美网名人的僑賴。

楊沐希，宅居文字工作者。

譯有小說《我在性癮治療所的臥底日記》（圓神）《起司》《細瘦劊子手》《天堂可以等》等書。

<<美好人生診斷書>>

書籍目錄

私人手記如何讀本書、為什麼讀本書、本書在說什麼？

我最黑暗的時刻第一種力量：勇氣上帝遺棄我了嗎？

第二種力量：信念為什麼不能希望事情過去就好？

第三種力量：真實無法去恨？

第四種力量：同理心我把你當朋友第五種力量：友誼這不就是我的人生嗎？

第六種力量：家人不必多想就能明白的事第七種力量：直覺協助療癒他人開始運用七種力量

## <<美好人生診斷書>>

### 章节摘录

它說得沒錯，但我準備好傾聽這個聲音了。

不過，這真的挺可怕的，活在地球上這麼多年，忽然發現自己完全不了解自己，也無法百分之百相信自己是什麼樣的人。

真的，這個問題難以釐清，一次選擇一件事，一次解決一點點。

要成為真實的人沒有其他方法。

要愛護自己，甚至喜歡自己也沒有其他方法。

要戰勝膽怯或莽勇也沒有其他方法。

一七八七年，美國第三任總統湯瑪斯·傑弗遜寫了這麼一段話，後來成為我人生的基石之一。

「堅信理智，讓理智裁定每項真理與主張。

大膽質疑上帝的存在；因為倘若上帝真實存在，祂必然讚許理智的提問，而非輕率的懼怕。

」 質問所有的事，特別是你自以為了解的事。

我聽進傑弗遜的話，開始貪婪地閱讀各種書籍。

我買了很多哲學、宗教、政治和心理學的書，史上偉人的書我買，罪人的書我也買。

我想知道是什麼原因讓偉人偉大，又是什麼原因讓罪人成為過街老鼠。

從希特勒、尼采、亞里斯多德到教宗若望，保祿二世的書，我都買通了。

我讀得又多又廣，書店收銀員一定覺得我是連環殺手，買了一座圖書館的書，準備犯案。

但我可不是要大開殺戒，而是努力學習。

我只是想了解一切，我要對自己內心的信仰提出疑問，看看我最後能走到哪裡。

除了對孩子的愛、摯友的信任，及自我麻痺的軟弱之外，我質問一切事物。

說到信仰，我什麼都試過了。

我充分驗證無神論，還當了一陣子的不可知論者。

但這兩者都沒有找到真正的自我。

我發現在我內心深處，我相信宇宙是有秩序的、有上帝的存在。

我的理智一直問自己一個簡單的問題：如果世界上沒有主宰者，那這一切是怎麼來的？

土地、海洋、星辰空氣、動物、樹木、花朵、人類、文學、醫療、藝術、同理心、愛，以及太空裡的第一顆原子、分子或塵埃微粒，這些東西都是打哪兒來的？

如果數學公式裡沒有上帝，我覺得一切都沒道理。

.....

<<美好人生診斷書>>

媒体关注与评论

字字句句打到我的心，讓我鼓起勇氣審視自己的過去，擁抱自己的不完美。  
葛倫重生的故事激勵了我，讓我相信改變雖然很痛苦，但這是有可能的！

——美國讀者 蘿拉 精采到停不下！

謝謝貝克誠實地分享自己的人生故事，謝謝亞洛醫師精準的分析。

看完書後，我更接近我想要的自己與人生了。

——美國讀者 丹·楊 這本書讓谷底的人有往上爬的勇氣，讓順遂的人有活出自我的衝勁！

——美國讀者 愛德華我一口氣讀到一百多頁，閱讀過程頻頻點頭。

這是一本能改變人生的書？

也許可以。

作者很誠實？

是的。

激勵人心？

百分之百絕對是！

！

——美國讀者 巴洛 我原本就是貝克的粉絲，而這一本是我讀過最棒的！

我已經讀了好多遍，每次讀都有新的啟發。

——美國讀者 喬伊

## <<美好人生診斷書>>

### 编辑推荐

美國年度話題書，長踞《紐約時報》、亞馬遜年度暢銷榜！

最寫實的生命故事、最犀利的人生診斷，300,000人感動見證！

從絕境到備受推崇的奇蹟力量 蓋洛普調查顯示，葛倫是全球第四受推崇的人。

但不久之前，他徹底搞砸了自己的人生，成天泡酒缸麻醉自己。

他究竟如何喚醒自己的麻木人生？

而你，現在過的是你要的人生嗎？

這是他的故事，更是一份價值十萬元的人生診斷書！

葛倫：看完這本書，並不表示你就永遠不會失敗。

你還是會犯錯，但是你的信念與摯愛，會讓你有勇氣跨出改變的第一步。

亞洛醫師：每個人就像一本書，只從第125頁看起，是無法自信地寫下去。

唯有從第1頁認真看起，真正了解過往人生的篇章，才知道如何寫出成功的結局。

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>