第一图书网, tushu007.com

<<勇氣之旅>>

图书基本信息

书名：<<勇氣之旅>>

13位ISBN编号：9789862164471

10位ISBN编号：9862164476

出版时间：2009年11月30日

出版时间：天下文化

作者：Josep Lopez Romero

页数：214

译者：謝凱蒂

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

第一图书网, tushu007.com

前言

本書的靈感來自真實事件，多數書中人物的個性都跟我過去或現在認識的人很相似，故事本身則純屬虛構。

我向來不寫論文或指南，因為這類文體並不適用於我希望傳達的個人情感或體驗。
況且我不是科學家，我研究的對象是人生，包含自己的人生，因此不夠資格提出論說、學理或定理，只盼能透過最有效的方式，將自身經驗所得的理念傳達出去。
我的理念可以總結為一句話：現代生活所導致的恐懼，其實能以新形式的勇氣去克服。

所以，在這段文字結束之後，你將會讀到一個故事。
那位名叫瓦爾的男子並不是我，雖然我以第一人稱敘述，可說是另一個自我。
希望這個故事對你有所助益，也希望勇氣—— 真正的勇氣，將永遠屬於你。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

年經的股票證券經紀人瓦爾經歷了一場嚴重的恐慌症發作，被迫面對自己生病、必須求助的事實。
儘管他力爭上游、想要出人頭地，在物質生活也不虞匱乏，卻不時受到內心恐懼的襲擊。
在醫生的建議下，瓦爾到古城森恩拜訪來自東方國度的堡壘重建師，聽到了一個日本武士追尋勇氣的故事。
故事裡的武士，在旅程的終點找回了他的勇氣；現實生活中的瓦爾，則在這場勇氣之旅中，認識了構築勇氣的十項價值。
它們分別是：　生命本身的價值：生命是你最珍貴的財產，甚至是唯一的財產，要努力為生命賦予意義。
重拾寧靜的價值：當腦海充斥雜音，別對抗，只需予以忽視，這樣才能聽見來自於內心的聲音。
人生目標的價值：人生若只是漫無目標遊蕩，則哪兒也去不了。
若有疑慮，就選擇較可行的目標，並確認那是你心之所欲。
純粹的愛的價值：只有以純粹的愛為基礎，才能有足夠的信心去建構生命意義，並創造正面價值與勇氣。
苦惱的價值：當生命中的重大損失帶來悲傷，必須接受悲傷，別讓它無處宣洩。
悲傷若被壓抑，將如鬼魂般糾纏你。
自我認識的價值／自由的價值：認清他人加諸在你肩上的負擔，認清是什麼使你盲目，因而無法追求夢想，又是什麼阻礙你自由抉擇。
想像力的價值：想像力可以移山，練習運用想像力，並與希望相互作伴。
閉上眼睛，思考希望實現的夢想，踏出構築夢想的第一步。
尊敬大自然的價值：理解自己是大自然的一部分。
尊敬大自然也能帶來撫慰，你將能瞭解風雨過後即是寧靜，你只需耐心等候。
尊重異己的價值：為他人設身處地，也讓他人為你設身處地。
分享恐懼，恐懼就遞減，分享愛，愛就遞增。
創造的價值：亦始亦終，這是人類的起源，也是目的。
勇敢創造價值，多餘的恐懼便會消失。

作者简介

荷瑟普?婁佩茲?羅麥洛 Josep L?pez Romero　　生於西元1967年，具有新聞從業人員、作家、寫作指導，以及兼職廚師、園丁等身分。
在早期，或說另一個人生中，他也是行銷顧問、通訊教授、編輯，目前居於鄰近巴塞隆納的鄉間、一棟被松樹與橡樹圍繞的房子裡，與他分享生活空間的除了克莉絲蒂娜、馬帝、芮塔、戴克斯、史都華之外，還有無數的鳥、蜥蜴、蜘蛛、螞蟻。
他擁有最珍奇的寶藏—懂得享受美好生命的神奇能力。
他曾著有《電影狂》（Cineman í a）、《螞蟻的足跡》（El camino de las hormigas），以及本書。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

作者的話 第一部 恐懼的襲擊 首次遭遇 回歸異常 試圖求助 遲疑的第一步 如家的溫暖 尋找堡壘重建師 第二部 武士的追尋 一、被摧毀的靈魂 二、希望公主：生命本身的價值 三、靜女王：重拾寧靜的價值 四、茂久：目標的價值 五、走下山谷 六、母緒：純粹的愛的價值 七、妃田：苦惱的價值 八、茂：認識自我的價值／自由的價值 九、在森林中迷途 十、芽奴：想像力的價值 十一、芝：尊敬大自然的價值 十二、帆生：尊重異己的價值 十三、回到城堡 十四、金城：創造的價值，亦始亦終 十五、旅程的終點 第三部 勇氣的重生 故事未完 新的恐懼、新的價值 重建自己的堡壘 展開新生 構築勇氣的十項價值 關於恐懼與勇氣的名言 致謝

章节摘录

故事的序幕是幾星期前的一個夜晚，但真正的起點應該是很早、很早以前。
那天晚上我回到家，滿身疲倦、心情緊繃，這種情形已經持續好幾個月。
我太太莉碧出差了，漆黑的房子顯得異常安靜。
我脫掉外套，把筆電隨手一丟，直接走向冰箱找東西吃。
時間已過十一點，我從下午一點開始就什麼也沒吃，整天唯一的一餐是我擠出時間到超商買個三明治回到辦公桌前吃，眼睛沒離開過電腦螢幕。
我在太陽證券經紀公司的工作幾乎占據我所有時間，我成天買賣大公司的股票，卻找不到時間上超市買麵包、牛奶和蛋，最近幾個星期情況更是變本加厲。
同事之間謠傳將有某幾個人調到﹁樓上﹂，所以我決心要成為其中一位幸運兒。
若能晉升為管理階層，不僅能大幅加薪，最重要的是可能在不久的將來成為太陽證券的合夥人。
在我腳下踩的流沙上，這個可能性將是我僅有的保障。
所以，我原就習慣耗費許多時間在辦公室，這段日子更是連續十三、十四小時工作，一心一意只在乎數字起伏與老闆開心與否。
我打開冰箱，只看見跟空蕩蕩的家一樣的荒蕪景象，這兒放著過期的優酪乳，那兒是腐爛的萵苣，旁邊是紅蘿蔔屍體，下面是幾罐發霉的鵝肝醬。
原本的我可能會被眼前的景象給逗笑，但全身上下的疲憊與鬱悶，使得我看到的世界陰暗許多，實在無法一笑置之，只能呆立原地盯著空冰箱發愁，一手掛在冰箱門上，另一手喪氣地垂著。
我的腦子空白、精神委靡。
就在這一刻，事情發生了。
這一切無以名之，因為我甚至不明白是怎麼回事，只是有一股怪異的感受逐漸侵襲全身。
起先是莫名的沮喪，眼前荒涼的冰箱依稀就是我內心的寫照—空虛、冰冷、荒蕪。
接著出現的是深刻又強烈的憂傷，以及突然排山倒海而來的挫敗感。
在這之後，恐懼就出現了，那是一種無法形容，卻立刻變得尖銳無比的恐懼。
當時並無外來威脅，恐懼的來源只可能是自己的內心。
我閉上雙眼試圖躲避，但愈是努力掙脫，恐懼就愈是緊緊箝制著我，好似一部分的我正在造反，企圖以自己的力量癱瘓自己。
我意識到自己被逼到角落，恐慌的感覺卻更是席捲而來，壓迫感、胸口緊縮、窒息、暈眩，全數捲入不斷擴大的痛苦漩渦，我驚恐地以為就要失去對身體與意志的控制，就要陷入瘋狂。
不過是剎那之間，困惑轉為恐懼、恐懼變成恐慌，這時我的感覺就只剩下恐慌。
當下心裡只想著：胸口就要爆炸、我就要瘋了，此時此地就是生命的終點。
這個恐怖的想法猶如火上加油，更加重了原本的恐懼。
這一刻似乎永無休止，但就在我幾乎要跟世界訣別的時候，恐懼與併發的痛苦就好似消了氣的氣球，原本尖銳到令人無法承受的痛楚，就那麼消失了。
我杵在原地一動也不動，甚至不敢呼吸，更不敢出聲或呼救。
不知這樣呆滯了多久，也許只是瞬間，卻是我此生最難受的一刻。
在我經歷的這些感覺當中，最突出的就是：恐懼。
那是我不曾體驗、不知源自何處、撕裂人心的恐懼，它們並非外來，而是源自體內，而我完全無法控制。
內心的恐懼彷彿摧枯拉朽一般，搗毀了我所有的防禦，占領了我。
那天晚上之後，我又經歷幾次恐慌發作，但都不像第一次這樣嚴重。
現在我逐漸能夠用文字形容這次的恐怖經驗，當你可以訴說一件事，你通常就有能力面對它了。

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