

<<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>

<<勇氣之旅>>

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。

<<勇氣之旅>>

內容概要

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，你只需耐心等待。

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。

<<勇氣之旅>>

作者簡介

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。

<<勇氣之旅>>

書籍目錄

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

<<勇氣之旅>>

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一樓上一，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 world 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、精神萎靡。

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。

<<勇氣之旅>>

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>