第一图书网, tushu007.com

<<賞識自已>>

图书基本信息

书名：<<賞識自已>>

13位ISBN编号：9789867883810

10位ISBN编号：9867883810

出版时间：2004年07月26日

出版时间：寶瓶文化

作者：盧蘇偉

页数：237

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

内容概要

《賞識自己：看見自己的天才1》是你閱讀自己、看見自己、了解自己的導覽，帶領你從外在世界走進自己內在世界的一盞小燈。
《賞識自己：看見自己的天才1》主要內容包括：賞識你的情緒、賞識自己的父母、賞識自己的孩子、賞識自己的另一半、賞識自己的健康等。

作者简介

盧蘇偉，中央警察大學犯罪防治系畢業，並以第三名考上高等考試司法行政觀護人科，現任板橋地方法院少年調查官（保護官），出版過三十餘本著作。
他是一位輔導專家，負責觀護百位問題青少年，同時也是位國內、外知名的潛能整合專家，曾受邀美國、加拿大、澳洲、馬來西亞、新加坡、香港、菲律賓等國家，演講已逾三千場。
由於小時候的一場高燒，造成他在記憶及圖像方面的能力嚴重受損，以至於他在學習及成長的路上，經歷比一般人更多的波折，因此，也有更多與眾不同的體悟。
二〇〇四年二月，他將他自己的成長故事寫成《看見自己的天才》一書，出版後獲得各界的好評，而寫這本書最主要的目的，則是希望藉由他的成長故事，可以讓更多人學習到，從自己的身上發現出自己的長處。
“看見自己的天才”這一系列的書，與其說是潛能開發，不如說是一套自我療癒的書，藉由書中故事主角所發生的情緒或事情，來反映現實中存在在我們身上的一些常被我們習慣性壓抑或忽略的感覺，去開發它、賞識它存在的必要性。
希望藉由這套書的出版，能夠給更多人更大的幫助，能夠讓我們更信任自己，更能欣賞自己。

第一图书网, tushu007.com

<<賞識自已>>

书籍目录

【自序】賞識自己就能看見自己的天才Part 1 賞識你的情緒“ 不爽 ”！
累！
忙壓力！
不安！
Part 2 賞識自己的父母喋喋不休犧牲付出無法溝通無限期待折磨抱怨訴苦偏心不公不完美討愛Part 3 賞識自己的孩子笨！
慢！
粗心大意！
不夠認真！
不聽話！
不懂事！
不受教！
不投綠不上進！
不專心！
Part 4 賞識自己的另一半沒感情！
唱反調！
沉重的愛沒情趣！
沒“ 性 ”趣！
不體貼性幻想外遇性高潮離婚Part 5 賞識自己的健康憂鬱症頭痛！
失眠胃痛過敏！
心血管疾病死亡的恐懼不夠美！
禁忌青春不再【書後語】【回響與回想】

章节摘录

立峻是家中唯一的男孩，自幼備受父母重視及刻意的栽培調教，過程中，雖然他有許多的想法和父母不同，但他都還能諒解這些不同是來自於彼此的成長環境及背景的差異，再加上想到父母的辛苦養育，所以他總是盡量順從父母，畢竟這些都是小事！

最近他認識一位小姐，彼此情投意合，卻在論及婚嫁時，被他的父母以女方來自不同族群且宗教信仰不同，而提出反對，開始時，立峻也不急著和父母抗爭，他暫時將婚嫁事宜壓下，彼此仍是相愛及往來，他本來想，人都需要相處了解，才能彼此接納，但他的父母卻要他立即和女方斷絕往來，並且以斷絕親子關係和無法得到遺產作為要脅，對立峻來說，遺產他可以絲毫不取，為難的是他必須在親子關係和婚姻兩者間取其一，最後，他決定選擇與這位小姐結婚，他想父母遲早會諒解他才是。

婚後，他們夫妻在外居住，一開始，每逢年節夫妻倆都會回家，但由於父親仍在生氣，而被拒於門外，甚至直到他們有了孩子，父母都還不能原諒他們，於是他們才放棄努力，中斷了與家裡的聯絡。

沒想到幾年之後，他的父親以退休年老無依，被子女遺棄為由，將立峻一狀告進法院，在親友及鄰居的指責下，立峻把爸媽接來同住，但因為之前的不愉快以及多年未曾聯絡的隔閡，再加上立峻夫妻倆都在上班，所以除了在生活上的基本照顧外，彼此間也沒什麼互動，這惹得兩位老人家更是不高興了，不但隨時會藉一些小事吵鬧，還四處向親友訴苦，說立峻只供他們吃住，限制他們的自由，像養豬一樣的讓他們很沒有尊嚴，這些莫須有的指控和不必要的爭執，弄得立峻困擾不已，在擔心影響孩子的性格發展，以及家庭相處的氣氛下，不得已只好將兩位老人家送到安養機構，雖然對立峻來說，負擔是重了點，但是總比大家一起擠在窄小公寓裡，過著每天爭吵哭鬧的日子來得好！

……

编辑推荐

做你自己真正的主人，你才可能享受生命的每一片刻；　　了解自己，你才可以真正的創新來自心靈的經歷；　　擁有真正的自己，你才會看見，並完全相信你一直是個天才！

為什麼我們比以往來得努力，得到的卻遠比失去的多？

要做個好孩子、好學生、好妻子、好丈夫、好媳婦、好父母……不應該這樣，不應該那樣；不能這樣，不能那樣，嫌棄自己做得不夠、長得不美、賺得錢不夠多、過的生活沒比人家好……等等。你總是努力的想做好每一件事、扮演好每一個角色，不斷的否定自己去達到別人對自己的要求，因此，當達到的同時，我們也失去了自己。

發現自己的好，即使，原本我們可能以為不好的一切，或許，它就是好的。

其實，你可以不必為了覺得累請了兩天假而感到慚愧；可以不必要為了差一分滿分而傷心；可以不必再為了順從父母而委屈自己；可以不必為了達不到別人的要求而覺得沮喪……因為，每個人與生俱來的每一種特性都是好的。

重點是，你要知道你真的要的是什麼。

這是一段心的旅程，是你閱讀自己、看見自己、了解自己的導覽。

試著去賞識你周遭的一切，包含你自己！

賞識自己的父母，真實的去感受和父母之間的愛；賞識自己的孩子，即使你沒有，你也會學習到，如何讚賞你內在的小孩；賞識你的另一半，你會再次看見第一次讓你心儀感動的他，仍在你的身邊；賞識你自己，你才可能從內在的紛擾、矛盾、衝突中解脫出來，做自己真正的主人！

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