

<<谷底阳光>>

图书基本信息

书名：<<谷底阳光>>

13位ISBN编号：9787121131547

10位ISBN编号：7121131544

出版时间：2011-7

出版时间：电子工业出版社

作者：[美] 米拉·科申鲍姆

页数：240

译者：罗天,王登菊

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>

<<谷底阳光>>

前言

我整个人生都是围绕着那些努力寻找生活真谛的人而展开。

我大概从四岁开始就为写作这本书而从事“研究”。

那时我住在战后德国的美军占领区难民营里，在我身边的都是从最残酷的经历中生还的人。

当然也没有人信任我，没有人愿意告诉我他们的秘密，也没有人会因为这个娇小的金发女孩抱着布娃娃在他们周围漫步而停止谈话。

我常常听到人们在争论他们所经历的事到底有没有原因；常常听到他们绝望的抽泣声；听到他们希望破灭的叹息声。

就在昨天我从收音机上听到一位在伊拉克战争中失去一条腿的美国士兵说：“你永远不可能知道事情发生的原因。

”但我还是能从他的声音里听出，他渴望找到这些事情发生的原因，这种渴望我小时候从周围的声音中也听到过。

我要感谢他们，是他们的渴望鼓舞了我，也是我自己的渴望，才使得这本书得以诞生。

另有一群人他们超越了这个尚未答复的问题：为什么？

他们不断地深究下去并找到了那些发生在他们身上的重大事件的意义。

他们是我崇拜的英雄，我要向他们致以最衷心的感谢。

是他们给了我足够的素材来写作本书，这本书也穿插着他们的故事，如果没有他们的帮助和鼓舞，我将无法完成这本书的写作。

我想要向我的丈夫兼搭档查尔斯·福斯特博士（Dr.ChadesFoster）致谢。

他在我为本书而研究和创作的时候一直都与我在一起，书中的每个字、每个想法都是我们共同努力的结果。

在更加深入了解自己之后，我意识到母亲曾经救过我好几次，她为了我做出了巨大的牺牲。

她对我影响深远，对这本书也影响巨大。

我情不自禁向她致以谢意。

也向我的哥哥和嫂嫂致以谢意。

向我的孩子致谢！

谢谢他们的帮助、支持和鼓舞。

向我的经纪人霍华德·莫海姆（Howard：Morhaim）致谢！

感谢他为我所做的一切。

霍华德·莫海姆既是我的朋友，也是我的顾问，我的精神导师。

向我的出版商兼编辑沙亚·阿雷哈特（Shaye Areheart）致以特别的感谢！

我和沙亚认识已经有二十载了，在关键时刻，他总是无怨无悔地帮助我，直到美好时光的来临。

<<谷底阳光>>

内容概要

我们每个人的生活都不可能一帆风顺，总是难免面对各种困难、尴尬和窘境，人们面对这些困局所表现出来的适应能力和应对能力，决定了人与人之间的差距。心智成熟、性格坚韧的人往往能都从逆境当中吸取力量，学习经验，进而完成自身的蜕变与升华，上升到一个更高的层次。

本书的作者科申鲍姆出身于波兰一个农民家庭，是一位纳粹大屠杀的幸存者。她在难民营中度过了童年，在母亲与继父的吵闹当中度过了青少年时代，直到后来成长为美国栗树山心理研究院的院长，一个成功的心理医生和畅销书作家，并且拥有一个完美的家庭。作者用自己的亲身经历和在漫长的职业生涯当中面对过的各种各样的病例来说明人们应该怎样面对困境。她把自己的经历、病例的故事以及自己的治疗经验融入到了这本书中，为读者提供了一把解开心结的钥匙。

<<谷底阳光>>

作者简介

<<谷底阳光>>

书籍目录

致读者

第一章 万事为何发生

第一节 万事皆有意义

第二节 发现之旅

第三节 十种意义，一条原则

第四节 在生活中找到自我

第五节 欢迎来到宇宙乐园

第六节 宇宙乐园的精神领域

第二章 十大意义

第一节 沙漠中的松鼠

意义之一：帮助你找到归属感

第二节 三份礼物

意义之三：帮助你接受自己

第三节 在波涛汹涌的大海上一帆风顺

意义之三：帮助你消除恐惧

第四节 把气球拴在石头上

意义之四：学会宽恕

第五节 深藏的宝藏

意义之五：帮助你充分发掘潜力

第六节 真实的生活，真实的爱

意义之六：帮助你找到真爱

第七节 坚如磐石

意义之七：帮助你变得更强

第八节 我们快乐吗？

意义之八：帮助你找到生活的乐趣

第九节 予人玫瑰

意义之九：帮助你带着使命感生活

第十节 大罐糖果

意义之十：帮助你成为真正的好人

后记

<<谷底阳光>>

章节摘录

版权页：万事皆有意，真的如此吗？

如果说不管你经历了怎样的事，你都会从中学到许多很有用的东西，而这些东西也恰恰是你所需要的，这的确是一个很神奇的事儿。

听起来是不是很吃惊呢？

但这确实是千真万确的。

我花了很长时间才想明白这件事。

我想即使是我们经历了最不幸的灾难，我们也可以从灾难中收到一些意料之外的礼物，发现一些暗藏的机遇，学到终身有益的经验教训。

同时这些收获我们也不能通过其他方式得到。

如果有人愿意和我一样静下心来思考这些事，你也会理解的。

事实上，我们通过一些小事也能明白这个道理。

比如我们计划着晚上外出，但在最后一刻计划却落空了。

随后，我们就意识到那天晚上我们所真正想要做的就是呆在家里。

有的时候，我们也是经历了一些大事才明白这个道理。

一位女士扭伤了她的背，不得不卧床一个月。

她认为在这个关键时刻需要她做出很多决定，扭伤背并卧床休息是她最不想要发生的事。

不久之后，她突然之间意识到，这又恰恰是她最想要的。

她过去常常习惯于不经仔细思考就草率地下决定。

现在似乎命运之神在说：“既然你不愿意花时间来思考，我就给你时间让你思考。”

我们同时也相信我们所经历的一切事都是意义深远的。

那才是生活应有的面目。

是的，有时我们也会觉得我们的生活就像肥皂剧。

在这个时候我们也需要这种感觉，那就是一切事都有其目的与意义。

这样才是正确的。

我们的这种感觉是对的。

我敢保证：当你发现生活的真谛时，一切都会改变。

你会变得更坚强，因为你的直觉给了你很大的信心。

你会变得更聪明，因为你知道世界是怎样联系在一起的。

你会更加清楚地认识自我，因为你知道你正在过你应该过的生活。

你会变得更加的开心，因为你能够忘记过去，重新开始。

你也只有到了这样的境界才会觉得事事称心。

比如，你在户外活动，忽然一滴水滴落到你的头上。

这滴水是上面的空调排出来的吗？

是下雨了吗？

是飞猴撒的尿吗？

你必须弄清楚为什么那滴水滴落到了你的头上，如果不弄清楚你就会觉得没有安全感而不敢前行。

为什么很多时候当头上掉下任何东西我们都会觉得这就是灭顶之灾呢？

如果我们无法了解这灭顶之灾，我们的生活就像是在赌桌上掷骰子一样。

如果发生任何事都是没有原因的，随机的，那么任何事情都有可能发生。

<<谷底阳光>>

后记

你有勇气相信生活，你的生活是充满意义的。

你也愿意为此而冒险找寻这些意义。

现在你也已经找到了这些意义。

恭喜你!我很庆幸你是这样的人，生活中的好事都发生在那些相信他们做的一切都有意义的人身上。

你同我一道走完这道旅程，就已经证明你是明白这一点的。

现在我还相信你也明白了其他的事。

在生活中，我们不断地遇到新鲜的事物，不断地创造出全新的自我，不断地获得新生。

每每生活中的那些大事的发生都会触动我们，无论是好事还是坏事，为自我注入一直等待着的新的知识。

在我们聊天谈话时，你全新的自我诞生了。

这样的自我新生的机会延续不断。

这都取决于我们是否愿意开始这样的旅程，是否努力去理解。

我们能够做到是因为我们相信万事皆有意，并且愿意根据书中所描述的方法来找寻这样意义。

如果我们这样做了，那么宇宙乐园就能保证我们所有的好事皆有可能，所有的好运都会从天而降。

<<谷底阳光>>

媒体关注与评论

该书充满智慧，文字隽永，定能给我们的生活造成深远影响！

作者用她睿智的文字帮助我们发现困境的深层次含义。

在这本极富洞察力的书中，你不仅能找到你想要的答案，还能找到生活的真意。

——《智胜女性疲劳》的作者黛布拉·沃特豪斯这是一本奇书。

一本给人以智慧、温暖和启迪的书。

能够帮助我们找到对生活影响深远的事件背后的意义。

——《战胜甲状腺机能减退症》的作者玛丽·肖蒙这本美丽的书能教会我们怎样上好人生这节课，让我们更加乐观开朗地面对生活，面对变化。

所有想要带着激情活下去，而不愿遗憾终生的人都该阅读这本书。

——《演出成瘾》的作者亚瑟·恰米拉米科利博士米拉·科申鲍姆的这本书对于人们应对生活中出现的难题很有帮助，她的文字权威而又不失亲切，并最终为读者提出切实可行的见解，帮助读者康复。

——《点起大火，燃烧隐藏的优雅》的作者罗斯·波特博士找到事情发生的意义是我们人性最本质的一面。

《谷底阳光》提供给每个苦苦寻求答案的读者捷径和全面的帮助。

米拉·科申鲍姆是一位经验丰富、博闻强识的导师。

她的书是逆境生活的指路明灯。

——《母亲与女儿的心灵鸡汤》的作者多萝西·菲尔曼

<<谷底阳光>>

编辑推荐

《谷底阳光:改变人生的10个公式》旨在表明：当你知道生活中的事情皆有存在的意义、皆有价值的时候，一切都会好转。

事情发生转机的方式，在你我身上各不相同。

重要的是，如果我们的生活要继续前行，我们就迫切需要这些东西。

读完这本书之后，你会找到你生活中的意义，这些将会对你的生活方式带来深远的影响。

<<谷底的阳光>>

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>