

<<生命就是做自己>>

图书基本信息

书名：<<生命就是做自己>>

13位ISBN编号：9787502826857

10位ISBN编号：7502826858

出版时间：2005-6-1

出版时间：地震出版社

作者：邱立屏

页数：194

字数：150000

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>

## <<生命就是做自己>>

### 内容概要

生命所给予我的许多磨难历练，我坦然接受，也许是有这些激励的因素存在，我才能更珍惜现在的一切，也许这就是“人生”，酸、甜、苦、辣、咸五味并陈，是困顿也好、是挫折也罢，休管这些风风雨雨如何演变，我想，这一切仍然值得感谢。

因为，生命选择了我，而我选择，做我自己。

作者提供了自己的生命体验和处世哲学，深深发觉这是一本值得用心去看，细细品尝及回味的书。读过之后，让你能重新检视自己、策励自己。

本书内容有些会给你特别的感触，有些会给你特别的意义，有的会让你会心一笑，有的则会使你满怀感动。

总之，不论看了会有什么感觉，属于你自己的感觉，才是最重要的。

所以，请真诚对待，相信必有所获。

## <<生命就是做自己>>

### 作者简介

兴趣：摄影、阅读、美食、旅行、服装造型

经历：广告AE、报社记者、广播电台主持人

学历：明新科技大学、化工科毕业

座右铭：「在苦难里，也要有微笑的灵魂」

曾跨领域担任不同的职务，曾在平面媒体及广播媒体工作，在台广制作主持过“书海游踪”及

## <<生命就是做自己>>

### 书籍目录

卷一 人生 用心觅知音 女人和女人的友谊 真正的朋友 别做可怜人 做个有弹性的人 飘泊与安定 也谈生涯规划 做个跟自己赛跑的人 人生之路 少年得志与大器晚成 人生,慢走 对人生不要太早下结论 能施所以富足 强摘的果子不甜 学会控制自己欲望 强化负面情绪的免疫力 享受当下的滋味 静 塞翁失马,焉知非福 我点童心,少一点世故 业余与专业 如何轻轻松松过生活 留白 有梦就去追 改变观点,重新看世界 不要轻言放弃卷二 知足 别被挫折打倒 人生中的卡位挣扎 成功往往躲在挫折背后 储藏和准备 沉替与昂扬 知足是赢家 沟通与多言 下一站何处去 与压力共舞 危机也是转机吗 从自己最弱的地方开始 生命转折处 心栖更高枝 活用失败的经验 如何在挫折中成长 错了就改,失败再站起来卷三 起伏 偏见 成功症候群 名人与名牌 逆风与顺风卷四 智慧 智慧的魅力 自信走出光明路 可以反击,请勿憎恨 柔软与刚强 真诚以待 岁月增添智慧光采 多角度人生,多面向管理 孤独之必要 人在某处精明,不必处处精明.....卷五 幸福卷六 释放出版缘起

## <<生命就是做自己>>

### 媒体关注与评论

书评才女视角，赏心美女！

全球华文畅销书女作家邱立屏心灵海洋，用自信、自在、自然的女人心让你痛快地体验一次次心灵被穿透的感觉，她具有理性的思维和感性的智慧，开启了男人与女人间的亲密对话。

她的作品在华人世界里蔓延发烧。

邱立屏的新作《生命，就是做自己》字里行间透露的是生活的智慧，是面对人生的坦然与从容。生活的一切磨难都是人生赋予你最好的珍珠玉石，一人好景，一岁繁花，本无须远求，只要能以无沾染的心，用巨细靡遗的双眼，真正去领略、去感受，那就是你的幸福。

作者邱立屏以其惯有的知性的的心灵、感性的思维和娓娓叙述的笔调向读者述说着人生的哲理与智慧。

生命所给予我的许多磨难历练，我坦然接受，也许是有这些激励的因素存在，我才能更珍惜现在的一切，也许这就是“人生”，酸、甜、苦、辣、咸五味并陈，是困顿也好、是挫折也罢，休管这些风风雨雨如何演变，我想，这一切仍然值得感谢。

因为，生命选择了我，而我选择，做我自己。

正如书中所言，一个人只有活出“真实的自我”才有力量，像平日的生气，就是拿别人的错误来惩罚自己，所以不必为莫须有的罪名而难过，别人批评是可以当作反省自己错误的根据，不必计较。永远都不要对你的敌人报复，因为，不要浪费时间在仇恨及愤怒上，若把时间和精力放在自己的身上，让自己活得更好更充实，这就是送给敌人最好的礼物。

生命，是上帝最美的恩典。

在人的这一生中，都会遇到生命的转折与停滞，会遇到生命轨迹的断裂，凡事都应勇敢面对。

每个人在世间就犹如一个农夫一般，每个人都有一亩田，您种些什么，就会结出什么样的果子来，若是种了恶因，就会结出坏的因缘。

在人生中要感谢“贵人的提携，小人的激励”，让伤痛成为最美丽的力量，并内化成生命的动能，生命依旧可以亮起来。

成功的路上没有坦途。

要获得成功你需要具备多种品质，但是你一定要有能承担痛苦的勇气，成功的定义虽因人而异，但是“唯有做自己”，才是唯一赢回自己的方法，所以在生活中我们可以放松但不是放弃，只要找到路就不怕路远。

在这一路上，可能布满荆棘，可能开满鲜花，但是你不能为困难所吓倒，也不能为鲜花所满足而停滞不前，要学会以柔克刚，从容面对顺境与坎坷，生活会给你最丰厚的回报。

是生命铸就人生的美丽，人都会有脆弱的时候，但是，必须找对方法让自己能够“转化”而邱立屏的转化方法就是写作。

每个人都相信太阳还会升起，相信春风又会吹绿大地，更应该郑重地面对自己，面对未来的生活。

生命又要学会享受和承担，不要去期待生命途程一帆风顺，因为它的坚韧程度往往与他所经历的艰难困苦成正比，就让生命去迎接挑战吧，不要因为一根稻草掉在头上，就大呼小叫。

活着幸福而不被它宠坏，活着困难而不被它压垮。

因为生命是永远属于你的！

我们总是感叹生活太忙碌，没有一刻得以清闲，你不妨放慢脚步，读一读邱立屏的《生命，就是做自己》，生活或许可以获得片刻的宁静，释放心情，生活也许就会多几种色彩。

<<生命就是做自己>>

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>