

图书基本信息

书名：<<接纳生命中的不完美:承认不完美,心灵才自由>>

13位ISBN编号：9787511336729

10位ISBN编号：7511336728

出版时间：2013-7-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：马登

译者：罗俊英

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>

## 前言

【译者序】相信你自己在生活中，为什么大多数人都在庸庸碌碌中度过一生？他们整天在哀伤自怜、灰心丧气中过着入不敷出、随波逐流的生活。而真正伟大的人，却在人生的激流中勇往直前，并取得了非凡的成就。为什么会出现两种截然不同的人生呢？其实，那些平庸的人本来是可以不那么平凡的，他们可以拥有更加辉煌的成就。每一个伟大的成就，真正的秘诀就在于不屈不挠的意志力、顽强的忍耐力，以及坚不可摧的强大内心。

内心强大的人，即使经历多少失败和伤痛，在他们的生命中遇见多少不完美，他们依然顺其自然地接纳一切，依然痴心不改、迎难而上，坚持自己的梦想，直到成功。我们常常因为不了解自己的弱点而受到责备，然而更多的时候，我们却恰恰不了解自己的优势所在。人就好像一片土地，有时候自己并不知道自己竟然还潜藏着一座金矿。事实上每个人都是一座宝库，里面蕴藏着无穷无尽的资源。开启宝库的钥匙不是父母、不是学校，也不是社会，而是我们自己。所以，要想成功，我们首先要看见自己。一个人不论才能大小，天赋高低，成功都取决于坚定的自信力。相信一定能做到，事实上就能够成功。反之，不相信自己，那就绝不会成功。如果有坚定的自信，即使平凡的人，也能做出惊人的事业来。缺乏自信的人即使有出众的才干、优良的天赋、高尚的性格，也很难成就伟大的事业。一个人的成就，绝不会超出他自信所能达到的高度。经常有人这样想：世界上最好的东西，不是他们这辈子所拥有的。他们认为，生活上的一切美好的事物，都是留给一些特殊的人的。有了这种自卑的心理后，当然就不会有要成就伟大事业的观念。许多人，本来可以做大事、立大业，但实际上却做着小事，过着平庸的生活，原因就在于他们自暴自弃，他们没有远大的希望，没有坚定的自信。与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是最重要的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能帮助人排除各种障碍、克服各种困难，能使事业获得完满的成功。本书分析了一系列杰出人物奋斗的经历，我们会发现，在这些成功人士当中，他们的人生目标、职业、生活环境和生活的年代虽然都有差异，但是，他们成功的本质却有一些共同的特征：坚韧不拔、决断、进取心、自信心、实干精神等。他们都不是天赋异禀的人，也不是最聪明的人，出身也不是最好的，成功路上也并不是一帆风顺，都遇到过各种困难和挫折，但是，最后他们都到达了成功的彼岸。因此，我们可以知道，天赋、环境和机遇固然重要，但自身的品质，才是真正改变自己命运的东西。本书鼓励年轻人排除万难，争取事业的成就和人生的成功。但是，一定要牢记，比事业成就更重要的是首先要懂得生活本身。你生而富有，请相信你自己，唯有相信自己，才能找到内心强大的力量，成为最真实的你！

## 内容概要

《接纳生命中的不完美：承认不完美，心灵才自由》只有真心拥抱生命中的不完美，才能活出完整的生活。

直抵心灵深处，感动都市灵魂，唤醒内在力量，活出完美人生，特此将此书献给对出身抱怨、对生活焦虑、对爱情迷惘、对生活抱怨的都市人。

这是一本你相见恨晚的世界级励志经典，一切人生的不完美，在坚强的心灵面前，终会变成一场华丽而美好的体验。



书籍目录

第一章 找回真实的自己 接纳你的不完美 002成为真正的你自己 005找准自己的位置 009掌握命运的钥匙 013千万不要勉强自己 017学会宽容自己 021做一个灵魂富有的人 024自我修正：偶尔给自己一点奖励 027第二章 用幸福的姿态生活 快乐的源头在内心 030快乐其实很简单 033付出，才能收获快乐 036不要过于纠结那些小事 040遗忘所有不愉快的事 043停止忧虑，你只有一个今天 046用正确的思维引导美好生活 049做一个积极开朗的人 052永远保持年轻的心态 056彻底消除内心的消极情绪 059自我修正：控制情绪，做情绪的主人 063第三章 你，独一无二 相信自己是个了不起的人 068不拿自己的短处与别人的长处相比 071正确客观地评价自己 074自我轻视的人从来不会获得成功 077为自己的独一无二喝彩 080努力比天赋更重要 083自我修正：清除自卑感，培养自信 087第四章 唤醒你内在的潜能 跨越心理高度，活出别样人生 092人生，是一个自我锻造的过程 094调高期望值，你可以活得更好 097心中有梦想，就会有希望 101拥抱自我，唤醒心灵潜能 104跟自己想要的东西做朋友 108不要游荡在生活之外 111热忱是内心最巨大的潜流 114幸亏，你还坚持着自己的梦想 117自我修正：剔除四种最危险的消极情绪 121第五章 谢谢你折磨我 重新审视那些困扰你的事 126感谢折磨你的人和事 129每一次失败都是成功的开始 132逆境是最严厉的导师 135换一个角度看待机遇 138贫穷并不能阻碍你的前进 141正视困难的存在 145在绝境中拯救自己 148压力也是一种动力 151苛求环境不如改变自己 154自我修正：自我反省，遇见更好的自己 157第六章 心智成熟之旅 金钱不是你唯一的追求 160虚名是无谓的追逐 164内心和谐则一切安宁 167学会宽容，随性生活 171懂得知足，心则安乐 175看淡得失，保持平常心 178身心健康是人生最大的资本 182学会在独处中自安 186让生命之舟轻载 189自我修正：如何培养富足宽容的心态 192附录 幸福生活的七大原则 196成功人生的七大要素 198完美人生的四种习惯 201





编辑推荐

《接纳生命中的不完美：承认不完美，心灵才自由》只有真心拥抱生命中的不完美，才能活出完整的生活。

直抵心灵深处，感动都市灵魂，唤醒内在力量，活出完美人生，特此将此书献给对出身抱怨、对生活焦虑、对爱情迷惘、对生活抱怨的都市人。

这是一本你相见恨晚的世界级励志经典，一切人生的不完美，在坚强的心灵面前，终会变成一场华丽而美好的体验



名人推荐

快乐源于楚痛，缺憾成就完美。

勇于正视自己的不足，是一个人改正缺点，走向成熟的开始。

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>