

<<你要配得上自己所受的苦2>>

图书基本信息

书名：<<你要配得上自己所受的苦2>>

13位ISBN编号：9787535469458

10位ISBN编号：7535469450

出版时间：2013-10

出版时间：长江文艺出版社

作者：卢苏伟

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>

<<你要配得上自己所受的苦2>>

内容概要

本书是卢苏伟老师继《你要配得上自己所受的苦》之后，再次献给有梦想却还在犹豫的人们的真诚礼物。

如果说第一本讲的是“乐观坚持”，这本书讲的就是“反转人生。”这一次，卢老师把注意力放到了“自己”身上，告诉你：你以为你做不到，鼓起勇气，勇敢追寻，所有的负担都将变成礼物，所受的苦都能照亮未来迷茫而未知的路。

1、人就这么一辈子，失业、失恋、失意，甚至失婚，年轻时所受的苦不是苦，都不过是一块跳板。人在跳板上，最难的不是跳下来那一刻，而是跳下来之前，心里的挣扎、犹豫、无助和患得患失，根本无法向别人倾诉。

我们以为跳不过去了，闭上眼睛，鼓起勇气，却跳过了。

但愿所有的负担都将变成礼物，所受的苦都能照亮我未来迷茫而未知的路。

2、你一直在向外界证明自己，却无法看清“自己”本质？

你即将把唯一的人生，拿来实现别人的梦想.....每天早上叫醒你的，不该是闹钟，而应该是自己的梦想！

3、作家毕淑敏、优米网创始人王丽芬、心理学家雷明推荐心灵治愈读本

<<你要配得上自己所受的苦2>>

作者简介

卢苏伟

世纪领袖文教基金会创办人，目前担任执行长。

他的足迹踏遍台湾、美国、加拿大、香港、澳门、澳洲、马来西亚、菲律宾等地，鼓舞了许多无数的人。

他幼时因为脑膜炎的侵袭，直到小学五年级才学会认字。

他读过启智班、特殊教育班；他花了七年，重考五次，才考上中央警察大学犯罪防治学系。

他毕业于中央警察大学犯罪防治学系，台北大学犯罪学硕士，中央警察大学犯罪防治研究所博士班肄业。

他把自身的经验写成书，告诉大家“没有天生不会读书的孩子”，他的成长故事也由电视台拍成连续剧。

2005年获颁第八届全球热爱生命奖章。

2006年获颁金舵奖。

2007年获选模范公务人员。

2008年，带领观护少年骑独轮车环岛，拍成纪录片《飞行少年》。

纪录片获台北电影节、南方影展、国际纪录片双年展最佳纪录片奖、时报基金会公与义纪录片首奖。

卢老师至今已出版50本畅销书及有声书、演讲超过5千场，他以活跃、热情又积极的生命，告诉我们：无论几岁，都能成为心中那个闪闪发光的自己。

只要你勇于追寻。

<<你要配得上自己所受的苦2>>

书籍目录

目录

PART 1初起的太阳，献给未来的黄金十年	
01 未来黄金十年，不再为他人而活	003
02 梦想明确，是实现的第一步	005
03 稳步前进，梦想即能成真	006
04 所有决定都是为了自己	008
05 经验分享，也是尽社会责任	010
06 坚持目标，就能得到幸运	011
PART 2迎接新生态度，可以扭转命运	
01 自我实现，要即知即行	017
02 态度决定一切	018
03 自己创造“好运体质”	021
04 “非成功不可”的决心	022
05 把成功当成习惯来培养	025
06 了解自己想要的，才能感受成功的美好	026
PART 3面对阳光，给自己的生命永续饱满的能量	
01 童年滋味，余韵深长	033
02 爬得愈高，跌得愈重	034
03 人生的危机，也藏着契机	035
04 拥有的一切，都是和上天借来的	036
05 能给予爱和陪伴，才是真富有	038
06 每场挫败都是恩典	040
07 平淡回甘的滋味，才是真幸福	040
08 从灾难之中，看见希望	042
PART 4等待曦光，在黑暗中点亮希望	
01 用爱和体谅取代指责	047
02 男女先天特质大不同	048
03 一味以受害者自居，很难得到幸福	050
04 想怎么收获，就怎么栽	052
05 美好人生，来自一连串的用心抉择	054
PART 5乘着光飞行：放下过去，才能看到未来	
01 太注重外在光环，来自内在的匮乏	059
02 渴望成功，是走出逆境的动力	061
03 把握每个机会，是成功法则	062
04 专注未来的远景，而非一时情绪	063
05 沉溺于过往得失，很难看见未来	066
06 钱是通往幸福的手段，而非目的	067
07 分清“想要”和“需要”	069
PART 6破晓前的浪舞，等待生命的契机	
01 只赢不输的人生，却不知为何而活	075
02 了解自己的无知，才能知道更多	077
03 生命不是教条，而是真实体验	078
04 一种道理，可以有多种领悟	079
05 用心体验，就能从惶恐中走向安定	082
06 感受心的流动，痛苦终将过去	083

<<你要配得上自己所受的苦2>>

PART 7遇见幸福，其实你已拥有一切

- 01 冲突，往往来自互不相让 089
- 02 情绪来时，避免相互打扰 091
- 03 跳脱自身感受，专注在想要的结果上 092
- 04 重复同样的行为，不会带来改变 094
- 05 吵架仍须保持理性，勿践踏伴侣尊严 097
- 06 了解伴侣的需求，才能正向沟通 098
- 07 心怀感谢，而非对立 099

PART 8宁静，看见真正的自己

- 01 不想要“穷得只剩下钱” 105
- 02 占有一切，不见得快乐 106
- 03 内在空虚，惹来桃色纠纷 108
- 04 回归平淡，反而活出真我 111
- 05 有钱也买不到的幸福 112

PART 9单独练习独处，勇敢与自我对话

PART 10伟大的梦想，过程比结果更重要

PART 11我的人生成功吗？

每个人都能得到最好的安排

PART 12永远给自己一次机会，看见生命中的恩典和礼物

PART 13专注生命的核心目标：全力以赴，用心实践每一个梦想

PART 14成就自己的人格，坚持做自己认为对的事

PART 15人在旅途上，一切都是人生的一个驿站而已

<<你要配得上自己所受的苦2>>

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>