

<<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>