

<<生活的节奏>>

图书基本信息

书名：<<生活的节奏>>

13位ISBN编号：9787506040914

10位ISBN编号：7506040913

出版时间：2011-1

出版单位：无东方出版社

作者：(美)马修·凯利

页数：255

译者：肖亚男

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>

## <<生活的节奏>>

### 内容概要

你是否想过，怎样才能更加幸福、健康，工作更有效率，生活也充满更多的关爱？如果你希望过一种充盈着热情和目标的生活，《生活的节奏》就是为你准备的。著名作家、演讲人马修·凯利教你策略和方法去辨识你自身独一无二的天赋，教你如何成为最好的自己。

他帮助你聚焦于你是谁？  
为什么你在这儿？  
以及你的面前有何种机遇？

正如凯利所写到的：

- 历史赋予我们许多颠扑不破的训示，其中有一条就是：对于那些明白自己想要什么、想去哪里的人，全世界都会给他们让路。
- 选择无处不在，这是生命最伟大的真理，也是最艰难的课程。它之所以是最伟大的真理，是因为它让我们意识到我们有能力让自己过想要的生活；它是最艰难的课程，是因为它让我们意识到我们刚刚过去的生活也是我们自己选择的。
- 衡量生活就是衡量你自己的勇气。是恐惧，而不是缺乏能力和资源阻止了許多人追求自己的梦想。
- 作为人类的我们有一个最大的失败，就是无力出席我们自己的生活。这话听起来可能很荒诞，但却是实实在在的。

## <<生活的节奏>>

### 作者简介

作者：（美国）马修·凯利（Matthew Kelly）译者：肖亚男马修·凯利，《纽约时报》心灵畅销书排行榜上榜作家，出生于澳大利亚的悉尼；在过去的十年，有五十多个国家的三百多万人听过他的演讲或参加研讨。

凯利目前是贝里斯福德咨询公司的总裁。

## <<生活的节奏>>

### 书籍目录

第一章 在生命中你想得到什么?历史赋予我们许多颠扑不破的训示,其中有一条就是:对于那些明白自己想要什么、想去哪里的人,全世界都会给他们让路。

选择无所不在你果真知晓自己的心愿吗?有关幸福的悖论如此忙碌为何事?死寂关于人的五个问题生活的意义七个梦想全新的展望充满激情地活着第二章 发现自己的天分我们被一个谎言催了眠。

那个谎言说:满足欲求是打开幸福之门的钥匙。

这真是天大的谬论,要知道对于并非真正必需的东西,你的欲望是永远不会满足的,而不满足你就不会获得真正的幸福。

内在的轻柔声音理解我们的合理需求超越我们的欲求利用我们的需求和渴望之力每个人都是天才第三章 最好的自己每时每刻你都在为自己做选择,但你是否在选择自己?生命对每个人来说只有一次,庆祝你唯一的生命吧——通过成为最好的自己。

被专家们弄得不知所措选择幸福最大的敌人:最低限度规则你是自由的吗?跟随你的星星庆祝你的独特自我第四章 发现生命的韵律在这个始终处于竞赛中的世界,我们必须学会慢下来。

我们必须学着给自己创定一个速度。

我们必须学着控制——并且维持——自己生命的韵律。

如此忙碌为哪般?来自造物主的启示优先级时机第五章 与活力相关的我们并不需要更多的时间,我们需要的是更多的活力。

活力的产生归于两种东西,一个是目的意识,一个是整合了我们的合理需求、至深渴望及天赋才能这三个要素的生活方式。

我们最有价值的资源创造韵律三件工具睡眠:活力之基第一件工具……第六章 通往卓越之路第七章 过你生来当过的生活译后记

## &lt;&lt;生活的节奏&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：我不晓得有多少女人在寻求我的建议，针对她们那一心扑在工作上、心无旁骛的丈夫。

这个问题的实质在于，那些丈夫看不到他们的妻子儿女与他们的人生目的之间有何关联。

他们将其目的定义为工作方面的成功与佳绩。

在这个目的体系里，唯一与妻儿相关的是，他们把自己工作所得的经济收入提供给家庭。

为什么人们生育得越来越少？

如果你有钱有闲，并且准备好暂时停止甚或彻底牺牲掉自己的职业生涯，那么你很适合生孩子——这就是我们的现代文明对生养孩子的普遍看法。

如今的年轻夫妻并不把生儿育女的神赐之福看作自己人生的真正意义的一部分，而视之为以经济自由为条件的准目的。

对于今天大多数人来讲，与生活目的相关的乃是职场上的成就和经济上的优裕。

此观念导致的结果就是我们在现有世界里耳闻目睹并且自己也身陷其中的一种恐慌性的狂热——人们匆忙地四处奔波，过度工作，过劳工作，过频工作，只为了在全球经济大潮中浪掷金钱：偿付那些他们实际不可能承受的房屋抵押贷款；穿戴那些因带有设计标签而昂贵得离谱的服饰；驾驶那三年之内必然要被另外的全新车辆取代，从而被转手到中介市场的汽车。

同时在自己深爱或在意的人身上所花的时间越来越少；忽视其真正的、合理的需求；装作对其内心深藏已久的、没有表达出来的不满一无所知。

还有，想尽办法以各种噪音、嘻嘻哈哈、娱乐活动来转移自己的注意力，逃避面对那骇人的事实：一种庞大无边的无意义，正笼罩着自己的人生。

## <<生活的节奏>>

### 编辑推荐

《生活的节奏》：我们置身于永不停止的匆忙当中，却极少了解所有的一切要将我们带向哪里。

<<生活的节奏>>

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>