

<<你要配得上自己所受的苦>>

图书基本信息

书名：<<你要配得上自己所受的苦>>

13位ISBN编号：9787535460776

10位ISBN编号：7535460771

出版时间：2012-9

出版时间：长江文艺出版社

作者：卢苏伟

页数：209

字数：140000

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>>

### 前言

这是一本特别的书，书中谈的不是人生的大道理，而是自我对话和解读。

世界之大，人口之多，但谁会真正了解我们呢？

没有人能够真正懂我们！

所以，我花了一整年沉淀自己，写下了这本独特的书。

书中有许多生命的故事，请不要用逻辑的头脑去思辨，而是用深度的觉知来读，最重要的目的，是希望你在读完本书后能愈来愈懂得自己，愈来愈能够和真正的自己对话！

在繁杂的世界中，每天都有着各种不同的意外和灾难。

关掉电视和网络，我们仍然无法平静。

你会选读这本书，基本上，我们有着共同的特质。

人生已经走了那么长的一段路，生命中的种种见识和经验也累积够多了，每天都我们都像个演员，走着几乎固定的台步，用着自己不用再思索就能脱口而出的台词，我们为什么而活着？

活着的意义究竟是什么？

每天匆忙地来来去去，我们究竟要得到什么样的生活？

每天都是这么疲累，感觉一直都不曾好好睡觉和休息，人生有必要这样吗？

是谁主导和掌控着我们的生活呢？

又是谁让我们远离了自己的灵魂，飘泊和不安呢？

这些都是谁造成的呢？

我们在为谁生活和工作呢？

或许你已经忙碌和疲累到不想也不愿意去思考。

想了也没有用，即使明了所有，明天依然披着旧皮囊和套上面具，继续一样的生活。

以前我也是如此想的！

但最后我决定给自己的生命找到一条自己喜欢的出路。

我没有离开这个社会，也没有改变我的生活。

我开始倾听自己内在的声音，学会放松自己，让自己的内在恢复寂静，净空的心，有着一种愉悦和品质。

我才恍然觉知，生命可以重新建立自我和好的关系，让自己安心和舒畅！

这本书另外一个特点，是没有特定的重点和主题，仅借着一些平凡和简单的故事，让我们彼此对话，也开启你和自己对话的窗口。

为了让读者和我之间能轻松自在地对话，刻意让15篇故事像一盘大杂烩，什么都有，一点一点地散落开来，你可以挑你喜欢的入口，一点一点地品尝。

你会意外地发现，和自己愉悦地对话，是多么美好的体验。

你也可以按顺序一篇一篇地阅读，像剥洋葱般的，一层一层探索，逐步遇见真正的自己。

这本书没有要激励你的斗志，做一个有目标和梦想的人，而是希望你和你坐在你喜欢的角落，和你谈一些私密的人生话题。

静静地，一点一点地慢慢聊！

舒服和放松地让自己拥抱自己。

因为在这个世界里如果我们都不开心了解自己，谁又会来看重和赏识我们呢？

没有人比自己更重要，每一个人都是单独地生活在这个世界上，不论你有多亮丽的头衔和成就，你能占有和拥有的只有我们自己！

让我们一起阅读自己，而不是手上总是拿着缺了一角的奶油蛋糕！

懂得自己，我们就会知道，我们手上拥有的一直都是全世界最棒的一块蛋糕，你一直很棒、很好！

而且你是全世界最棒、最好的一个人！

## <<你要配得上自己所受的苦>>

### 内容概要

十五段微观人生  
恍若你亲身经过  
你的人生  
脱不了这十五种繁难  
学一次卢苏伟的“困难课”吧！

应对困苦的哲学 这么灵验  
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。

这是一本让你从痛苦中抽身、改变、成长、成熟的实用书。  
看着别人的故事，却找到自己的影子，你的观念、心态、命运，或许就从此改变。

## <<你要配得上自己所受的苦>>

### 作者简介

卢苏伟，台湾畅销书作家，世纪领袖文教基金会创始人，目前担任执行行长。

至今出版50本畅销书、演讲近5000场。

2000年因推广社会教育，受教育部颁奖表扬。

2005年获得第八届全球热爱生命奖章。

2008年，带领看守所少年骑自行车环岛，拍成记录片，获得台北电影节、南方影展、国际纪录片双年展最佳记录片奖、时报基金会公与义纪录片首奖。

## <<你要配得上自己所受的苦>>

### 书籍目录

- 01 关于蜕变：别把他人的人生扛在自己肩上  
让自己好过的方法  
别拿他人的错误惩罚自己  
不去改变别人，就会让自己好过些  
先爱自己，才会有人爱你  
一个有许多负面想法和情绪的人，只会制造垃圾和麻烦  
进家门前，先准备一份好心情  
男人的自私，来自女人的过多付出
- 02 关于工作：那些煎熬与彷徨，谁都会有  
没有人可以确定付出就有回报  
你得到的真如你所愿？
- 大家都要“互相”  
“其实，工作上的辛苦都不算什么”  
经历前面的狂风暴雨，你将不再彷徨
- 03 关于行动力：为什么我们“知道”，却“做不到”  
无论风光或失败，都是累积生命的资产  
不只是“要”，而是“一定要”  
永远套在泳圈里的人，学不会游泳  
梦想，很多人只是想想而已  
写下“自己要成功的21个理由”
- 04 关于正向、积极：你所需要的一切，都已备好  
相信恩典和礼物一定会一再地出现  
谁不是这样呢？
- 一再练习正向、积极的信念  
找到与另一半良好互动的模式  
先生不如你的期待，但他何尝好过  
他期待你懂他已经很久了
- 05 关于付出：先照顾好自己，再为他人付出  
三代，不断复制相同的命运  
父母改变，孩子就会改变  
从“习惯为别人付出”，开始改变
- 06 关于生命品质：别再问为什么会这样，这不是好问题  
一封绝望的Email  
为什么付出了那么多努力，却换来误解和投诉  
多元和复杂的社会，不能只靠努力去处理事情  
这一切没有想象的那么糟  
往好处想，归零，再出发
- 07 关于价值：追寻你生命中真正重要的事  
只赢不输的女孩  
有钱才重要，其他都是假的？
- 有人穷得只有钱，却不自知  
妈妈复制给女儿的人生

## <<你要配得上自己所受的苦>>

真正的阳光

08 关于梦想：为梦想奋力一搏

理清我们对钱的真正需求

不要着急给出答案

再好好想想，喜欢什么？

为了薪水忍受各种不愉快和辛苦？

最重要的是，要做得高兴

09 关于沟通：先静一静，再与对方沟通

每个人身上都有家庭的包袱

男性需要的不是“管教”

如果陷入负面情绪，对方能用正向回应

学习和男人相处及生活

有时候，你可以放弃决定权

10 关于选择：原来生命可以这样宽广

和自己重新对话

单纯享受创作的过程

难掩失望的父亲

从父亲身上学到的

即使环境无法选择，也要选择一份好心情

11 关于爱情：祝福曾伤害过你的人

一段悬崖边的爱情

爆炸性的消息

然后呢

进入婚姻，学习才开始

没有什么是好或坏，一切都只是选择而已

12 关于婚姻：我们都期待很多，付出却很少

越努力，好像离成功越远

一语点醒梦中人

把该赚的钱搞定，才有空间和时间去想别的事

你怎么看待别人，别人就怎么看待你

人穷，什么问题没有，一有钱，反而出问题

男人很怕被“管”和“教”

13 关于自我：探索自我，是我们这一生都要做的功课

杰雄的烦恼

职场上的“提早准备”

谅解他人，让自己心里好受

三十岁，该为自己的人生负责

“什么是‘真正’的平静和欢喜呢？”

继续你的旅程吧

14 关于决心：真正的胜利，是全力以赴

丰盛的人生礼物

至少给了我们难得的经验

把焦点放在想要的未来，而不是失败的过去

以过去的成功经验激励自己

<<你要配得上自己所受的苦>>

给自己一次机会

了解自己作决定的动机

15 关于疗愈：疗愈亲人离去的伤痛

生命里的巨痛

开启心灵的对话

盈满泪水的旅程

生命的全新开始

悲痛中，仍能看见希望和力量

生命是一种永远的学习

## <<你要配得上自己所受的苦>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 谁不是这样呢？

谁不是这样呢？

所以，我并没有强调我在生活上都做到了，我只是分享我练习的经验，只要一再练习，我们的生命就会愈来愈远离负面的阴影。

“学习祝福自己，学习让自己好过。

”只要我们懂得祝福自己，让自己好过，我们就不会拿这个世界的不够好和别人不如我们的期待来惩罚自己，我们就会有一颗接受和祝福的心来看待全世界，那就是这个世界一直都很好，只是和我们的期待有些不一样。

绣雯在国中教书，她觉得学生很难管，也很难教。

“那么老师好教吗？

身为老师的人要改变容易吗？

”这是我的自省心得，我觉得我自己的改变都要一再地去学习和练习了。

孩子才十几岁，怎么可能有我的老练呢？

光教一次，他们就能领会和改变的话，那这些孩子应该是圣贤了。

我到过两千多所学校演讲，经常遇到的教师研习的场景是：一群老师躲在场地的最后一排，聊天和做自己的事，直到演讲到有趣和感人的地方，这些老师才会赏脸地抬起头。

这些我都可以了解和谅解，因为平常老师的研习，都是一些政令和政策的宣导，既枯燥又乏味，所以老师们都习惯躲在后面，避免要假装认真听的压力，而如果实在听不下去，坐在后排要溜，也比较方便，这是人之常情。

但只要我一想到我是一个将要影响另一群生命的老师，便会在出席的演讲上，选择坐在前面的位置。

我知道如果我是个逃避和畏缩的老师，那么我就教不出积极、主动的孩子。

当然，我也喜欢坐在会场的后头，看自己的书和做自己的事，但我是老师，我希望教导学生和孩子时，能坦荡荡地告诉他们，我做到了。

“老师不是一般人，老师的生命即将复制和影响另一群生命。

”一再练习正向、积极的信念我没有特别的情操和品格，要学生做我做不到的事，但我都能谅解老师和学生逃避学习的习惯，因为我也会如此，只是我一旦警觉到自己角色的重要，就不得不勉强自己去练习和做到。

因为，如果我期待孩子用什么态度去面对他们的生命，而我自己却经常做不到，那么我就会怯于要求和教导孩子，尤其我手上的孩子又特别敏感。

## <<你要配得上自己所受的苦>>

### 编辑推荐

《你要配得上自己所受的苦》编辑推荐：人这么一辈子，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。往好处想，归零，再出发即使环境无法选择，也要选择一份好心情。不要着急给出答案，把该赚的钱搞定，才有空间和时间去想别的事，把焦点放在想要的未来，而不是失败的过去，悲痛中，仍能看见希望和力量。

<<你要配得上自己所受的苦>>

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>