

## <<赢在人生7个低谷>>

### 图书基本信息

书名：<<赢在人生7个低谷>>

13位ISBN编号：9787540444280

10位ISBN编号：7540444282

出版时间：2009年11月

出版时间：湖南文艺出版社

作者：(美国)菲利普·麦格劳(Phillip C.McGraw)

页数：219

译者：文嘉

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>

## <<赢在人生7个低谷>>

### 前言

如果你读书喜欢跳过开头，先读结尾，这一回就大可不必。

我正打算在开头用一些篇幅讲讲这本书的结尾。

本书结语如下：你可能会以为，在对人生种种低潮的深入探讨之后，我会变得消极起来。

但事实恰恰相反！

生活也许波折不断，但我们绝不是生活的受害者——至少，不必把自己看成受害者。

这本书是希望之书、快乐之书、力量之书，最重要的是，它能让你找回心灵的宁静与祥和。

希望、快乐、力量、宁静——这些优质生活的构成元素，只有在你面对生活的跌宕起伏仍能守住“生活的平衡”，并帮助所爱之人做到这点之时，才会显现出来、为你所拥有。

而本书的问世则是为填补这一空白——我们该以何种方式迎接人生的低谷。

生活总不如人所愿，更多的时候，还会带来极大的痛苦。

但我仍然真切地爱着它，仍然期待着未来。

我活了大半个世纪，可谓是见识颇丰——用“颇丰”一词其实还有些谦虚。

和你一样，我的生活并不常有快乐环绕。

生活不是易事，我也不能每次都应付自如，尤其是在生命中的早年时光。

可我真心地爱着这个世界，并为自己能够置身其中而感恩。

事实上，在经历过某些事情之后，能够活着就足以令我感恩不已。

到现在，我已经活了两万两千多个日子。

期间细节大多已从脑中溜走，但也有一些画面，或是妙不可言，或是激动人心，给我留下了极为深刻的印象。

能够拥有这些美妙的回忆，大多得益于强健的体魄、美满的家庭、虔诚的信仰，以及一份干起来带劲的工作——说实在的，就算不给我发工资，我也愿意继续干下去。

## <<赢在人生7个低谷>>

### 内容概要

生活潮起潮落。

记忆最深刻的日子，往往是最艰辛无助的人生低谷。

失去亲人离世，婚姻结束，或者友情、职业、希望的失守……没人能躲过这心碎的痛苦。

恐惧你发现生活并不属于自己，你做的一切，只为了不让他人失望，不让权贵们不悦——你背叛了自己。

无助当你的能力与需求无法再划上等号，当生活的现实与欲望将你生生吞没，你开始面对恐慌和无助。

身体疾病因为疾病，因为事故，你或你的爱人，身体垮了。

精神疾病混乱、纠结、抑郁、焦虑……你的世界破碎了。

上瘾无论酒瘾、烟瘾，抑或毒瘾，都意味着一个事实：你的生活陷入了危险之中。

绝望生活没有目标和意义，你失去了活下去的理由。

人生的低谷会改变人生，但不一定会摧毁人生。

只有在经历了人生的跌宕起伏之后，仍能保持自我的力量与智慧，仍能守住生活的平衡，你才真正拥有了希望、快乐、力量和宁静。

畅销书作家、热门脱口秀主持人菲尔博士将告诉你：每一个低谷都是人生中最珍贵的经历和宝藏。

你不能改变人生，保证从此一路坦途，但你能改变自己：拥有正确的态度，掌握正确的方法，带着自信与力量上路。

## <<赢在人生7个低谷>>

### 作者简介

作者：(美国)菲利普·麦格劳(Phillip C.McGraw) 译者：文嘉菲尔博士，原名菲利普·麦格劳(Phillip C.McGraw)，世界顶尖级的人类潜能研究专家，美国当今第一励志大师、心理治疗大师，家喻户晓的“菲尔博士脱口秀”主持人。

他出版有多本心理励志类图书，均荣登《纽约时报》的超级畅销榜：他创办的生活训练培训班，帮助无数人重新找到生活的勇气和乐趣，改变了无数人的生活；他在参加欧普拉节目时所提供的一套心理测试题目，是现今许多国际大公司人力资源部的面试试题。

目前，他与妻子居住在洛杉矶，同居的还有一条名叫麦基的机灵小狗。

## <<赢在人生7个低谷>>

### 书籍目录

前言写在前面你的处世之道生活中的压力低谷1 失去LOSS低谷2 恐惧FEAR低谷3 无助ADAPTABILITY  
BREAKDOWN低谷4 身体疾病BODY BREAKDOWN低谷5 精神疾病MIND BREAKDOWN低谷6 上  
瘾ADDICTION低谷7 绝望EXISTENTIAL CRISIS下一步怎么走

## &lt;&lt;赢在人生7个低谷&gt;&gt;

## 章节摘录

何为恐惧主宰的生活当你发现或最终承认恐惧影响着你所做的决定，影响着你与他人的交往，便会发现理想与真实的自我之间似乎出现了裂痕。

真实的自我便是你的内心，它是你独一无二的天赋、能力、兴趣、才能、见识、智慧、力量以及价值的统一体，有待于你的表达与显露。

与之相对的，则是另一个受制于他人意志的自我。

真实的自我是你内心悄然涌动的暗流，在快乐与充实之时繁盛成长。

它一直存在着，直到有一天，当你被别的孩子疏远，当你听见别人取笑你的体型，当你在父母离异后留下了难以磨灭的伤痕，当你的伴侣和羽翼渐丰的孩子离你而去，当你奋力争取却一败涂地，伸出双手却被一口回绝，当你正准备参与到生活这项职业运动之中，大门却在你面前重重关闭……真实的自我永远都在追求成长与进步，永不停止，永不背叛自己。

在你内心深处，真实的自我正在等待你将其唤醒，重建你们之间的联系，回归最初那真实无畏的生活——无畏是一种激情，但与莽撞无关，它为我们指点方向，让我们担负起一切责任。

失去“真实的自我”你也许还记得曾经按照自己想法生活的日子——那时的你跟随自己的心去爱、决定重回课堂、放弃朝九晚五的工作，一心追逐自己的表演梦、写作梦、经商梦。

那时的你全心投入梦想的追求之中，对未来充满憧憬，充实无比，活力四射。

但不想由于种种原因，这一切只能半途而废。

你为自己规划的蓝图换成了他人对你的要求。

这时，你便失去了真实的自我。

也许最初的迹象并不明显。

在你与最真实的自己决裂之时，内心便不再平和如初。

也许你厌恶上司的独断专行，却无法与其正面抗衡，而将一切转化为压力积压于心头。

也许你一直无法释然对自我的背叛，最后将自我救赎演变为酗酒、暴食、自暴自弃，而这些稍纵即逝的安慰令你欲罢不能。

在市场经济的奴役下，我们开始相信好的生活就是穿设计精巧的高级时装、开引人注目的高档汽车、去豪华餐厅吃饭、与体面的人交往，却忽略了这一切的真正意义。

也许你宁愿将自己的价值与选择交予他人决定，总是担心别人眼里的自己“不够好”。

你压抑内心最深处的愿望，即便是鸡毛蒜皮的小事，也足以改变你，扼杀那个表象之下的真实自我。

久而久之，你越来越忽略内心的声音，你出卖了坚持自我的勇气，放弃了一生的梦想，换回左右逢源的人际关系和一帆风顺的生活。

小小的谎言渐渐长大，最后欺瞒一生。

你所做的一切都在维持自己创建的假象，最终你沦为了自己的叛徒。

也许你至今已记不起自己曾真实地活过。

也许你太长时间不曾回顾自己的内心，以至无法再独立做出任何决定——从择偶、择业、择友、择邻，到个性、喜好、发型、汽车、穿衣打扮，再到政治局势、价值观、道德观、行为准则甚至居住的城市，无一能够自行决定。

也许你成长于蜜罐之中，生平最怕得不到他人认可，最怕失败、失望、受伤，从不敢开口说“等等，为什么不问问我？”

为什么不问问我想要什么，需要什么？

”这一天，你失去了应有的骄傲与成就感，心中一片翻腾，就像在高速公路上以90迈的速度疾驰时，突然发现方向错了，但前方根本看不到转向的标志。

不同之处在于，你的燃料是时间。

一日日过去，一周周过去，一月月过去，一年年过去，你若是还不回头，便再也没有回头的可能。

你感到如此失落，原因在于你扼杀了内心的真相——在无人干扰时内心真实的想法，也背叛了最为真实的自我。

你生命中每一次做出背离自我、背离信仰的决定时，也就是在一点点扼杀掉那个真实的自己。

## <<赢在人生7个低谷>>

生命越发空洞，恐慌便乘虚而入。

于是你在照镜子的时候，开始对自己说：“你又弄砸了，全都怪你。”

你不会知道，曾有多少人告诉我，他们此生最不想承认的事情，便是得到的并非自己想要的。

这是他们最大的恐惧，因为一旦承认则需要改变，而改变会带来更大的压力。

如此，便又回到最初的状态：害怕失败，害怕不被认同，开始新一轮的循环。

因此，人们就算意识到了最初的错误或恐惧，仍会一味等待，不作任何行动，到最后，是否改变已无关紧要。

情况往往是，不但没有得到自己想要的，还被卷入极高的风险之中，随着时间流逝，全盘皆失的可能性也越来越大。

恐惧无处不给人使绊。

一旦听任恐惧主宰你的决策，你将眼睁睁地看着自己陷入以下两种常见情况中的一种：“生活在谎言之中”，或“噩梦成真”。

生活在谎言之中在这种“虚伪”生活中，你就像戴着假面，似乎下一秒便会被别人看破。

你选择的道路不为自身成长，不为探索未知，却是为了与莫须有的敌人抗争——而你的目标并不是为了取得全胜，只要不输就行。

不少与我一起长大的姑娘最后嫁给了老男人，就为能从父母家中搬出去。

她们说：“我才不在乎他是谁，反正没到我爸爸的年纪就行。”

他肯定不是最适合我的人，但至少现在我没更好的人选。

“有些人在工作中一遇到不顺便说：“我再也不想干下去了。”

做什么都行。

我还没有好的计划，先从这里出去再说！

”他们的决定都只是出于逃避，而非追求自己想要的东西。

到最后，他们往往再也看不到最初激励自己的梦想与希冀。

我这一生也总是面临这样那样的选择。

当年我在研究生院进修硕士学位，在千辛万苦获得学位之后，我找到自己的导师谈话——我对他有十分的了解，而更重要的是，他也同样了解我。

但当我随口问他，我能否继续进修博士学位时，导师看着各科成绩均为A的我，眼都不眨便说道：“我看很难。”

你考不上博士的。

”当时我就愣住了，随即提高音调说：“怎么不行？”

我还不够聪明吗？

我不具备博士的素质吗？

”他摇摇头说：“不是聪不聪的问题，但你肯定接受不了其中的灰色交易。”

说实话，你有很多选择，

## <<赢在人生7个低谷>>

### 媒体关注与评论

《纽约时报》《出版人周刊》《华尔街日报》畅销书，美国第1励志大师、心理治疗大师菲尔博士最新著作。

生活是艰难的。

但我们不会低头，至少我们不需要低头。

这本新书是一本希望与快乐之书，更是一本力量与宁静之图书。

在经历人生的跌宕起伏之后，你若仍能守住生活的平衡，仍能为所爱之人遮风挡雨，你才真正拥有了希望、快乐、力量和宁静所有这些构成美好生活的元素。

我写这本书，就是为了填补这一片在我看来仍是空白的领域，为了告诉人们该如何迎接人生的低谷。

当书中提到的7个人生低谷降临之时，我希望你们能够对自己说：“它来了！”

但我已做好准备。

是吓得浑身发抖，还是尽力抗争，全看我的了。

”是的，一切全在你的选择。

——菲尔博士 当你不幸坠入漫长的黑暗之中，急需奇迹的挽救时，请记住——你就是自己的奇迹。



## <<赢在人生7个低谷>>

### 编辑推荐

《赢在人生7个低谷》：《纽约时报》《出版人周刊》《华尔街日报》畅销书，美国第1励志大师、心理治疗大师菲尔博士最新著作。

生活是艰难的。

但我们不会低头，至少我们不需要低头。

这本新书是一本希望与快乐之书，更是一本力量与宁静之图书。

在经历人生的跌宕起伏之后，你若仍能守住生活的平衡，仍能为所爱之人遮风挡雨，你才真正拥有了希望、快乐、力量和宁静所有这些构成美好生活的元素。

我写这本书，就是为了填补这一片在我看来仍是空白的领域，为了告诉人们该如何迎接人生的低谷。

当书中提到的7个人生低谷降临之时，我希望你们能够对自己说：“它来了！”

但我已做好准备。

是吓得浑身发抖，还是尽力抗争，全看我的了。

”是的，一切全在你的选择。

——菲尔博士当你不幸坠入漫长的黑暗之中，急需奇迹的挽救时，请记住——你就是自己的奇迹。

<<赢在人生7个低谷>>

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>