

<<走出暗黑>>

图书基本信息

书名：<<走出暗黑>>

13位ISBN编号：9787540461522

10位ISBN编号：7540461527

出版时间：2013-4

出版时间：湖南文艺出版社

作者：菲尔博士

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>

<<走出暗黑>>

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。

但是（为什么这个词总是不厌其烦地出现），总有那么一些日子，毫不美妙，毫不起眼，却也在我脑中停留。

它们是我生命中的低谷，或威胁、或带走、或直接摧毁我生命中最为宝贵的事物。

它们的出现，令我感觉度日如年，让我对自身乃至周围的一切产生怀疑。

身处低谷常让我感到无力、无能、无法自持——尤其是当身边至亲至爱都卷入其中。

你若有同感，一定也会像我这样，总是陷入自我怀疑之中：困难当前，我是否还能找回平衡，找回欢笑与希望，找回对未来的憧憬？

生活残酷如此，为何我还要满心欢喜，期待着即将到来的一切？

原因很简单。

我相信，所有人，包括你我在内，体内都凝聚着一股力量与智慧，能够安然化解生活之中的一切挑战。

信不信由你，这些天赋完全能够后天习得，正如代数几何也能通过学习掌握一样。

这并不是安慰之词，而是关于人生、生存、安宁以及幸福的事实。

而我相信，不管遭受多大的威胁或挑战，我们自身一直都拥有化险为夷、自救脱困的能力。

我们自身的天赋令生活为我们所掌控，令我们在与生活的竞赛中成为优胜者。

我有这些感悟，是因为我曾退后一步，思考自己或他人与人生低谷抗争的成功事迹。

普通人在面对巨大挑战之时往往能够爆发出巨大的能量与智慧。

拥有如此爆发力的关键在于，要懂得在周围的噪音、混乱、干扰之间找到出路。

它们掩埋了你的智慧，分散了你的力量，令你无力度过低谷期。

在这期间，生活的节奏改变，情况的日趋复杂，常常阻挡你回到脑中那片净土，贴近真实的自我，唤醒内心必要的品质。

而你除了提前搜集信息，做好准备工作，思考应对策略之外，别无他法。

本书的结尾很好地概括了全书内容。

我希望能够帮助你发现最好的自我——这种发现在人生的低潮期尤为可贵。

<<走出暗黑>>

试想，假设你的寿命取平均值，即78年左右，或是28470天。

这些日子中，一部分日子（希望是占大多数）是人生之中的美妙时光；一部分日子平淡无奇，无从回忆；一部分日子不怎么如意；还有那么一小部分（希望越少越好）便是最难熬的低谷期——它们甚至会对你的未来产生深远的影响，而影响的程度往往取决于你此前有否充分准备。

我并非危言耸听，你也清楚，为自己与亲友的幸福花费时间和精力做足准备是值得的。

在之后的篇章中，我不准备老调重弹，也会尽力精简文字，以免信息过多，让你无所适从。

我希望，在你遇到困难之时，能够将书中知识活学活用。

事实上，关于这7大低谷之中的任何一种，我都可以写下洋洋上百页——很多专家便是如此，且深得此法之精髓。

我的初衷，是依据自己的经验和见解，将最为关键的信息提供给你，让你在遇到危机之时可以平稳度过，又免去了钻研大部头著作的痛苦（况且此类书籍大多不是写给现实世界中的大活人看的）。

你或许有不同见解，但我对书中的一字一句绝对有足够的信心。

本书力求用最通俗的语言，简洁明了地阐明观点，突出实用性。

你在书中将了解到，我所说的低谷期究竟指什么，它们到来之时的征兆如何。

我还会为你定做一套策略，教你如何抹去阴影，回归快乐生活。

你会发现，这些针对低潮的策略虽各有千秋，却也有惊人的相通之处。

所以，好消息就是——你不必学习7种迥然不同的作战计划！

我真心希望，读完此书后，你内心将充溢着胸有成竹的平静感，并已做好准备去迎接生命中必须面对的一切困境。

这些准备工作将为你带来极大的益处，甚至能赋予你力量，引导和帮助他人度过困难时期。

<<走出暗黑>>

内容概要

《走出暗黑:赢在人生7个低谷》内容简介：失去、恐惧、无助、患病、焦虑、上瘾、绝望……人生不止向上和向前两个方向，总有些黑洞潜伏在脚下。

也许今天，也许明天？

但我们不用害怕，不用低头——暗黑的日子会改变人生，不一定会摧毁人生！

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。

<<走出暗黑>>

作者简介

<<走出暗黑>>

书籍目录

前言写在前面你的处事之道生活中的压力低谷1 失去低谷2 恐惧低谷3 无助低谷4 身体疾病低谷5 精神疾病低谷6 上瘾低谷7 绝望下一步怎么走

<<走出暗黑>>

章节摘录

成就压力 成就压力指工作和学业所带来的压迫感，是创造高效率、忙于赶时间而产生的紧张感所致。

此外，还包括在家工作的SOHO一族，他们不但成天要被忙里忙外的主妇老妈打扰，还要忍受她一个劲的抱怨。

据统计，全美约有100万人因为压力过大而对工作产生厌恶情绪。

一大堆研究表明，工作压力会带来流感、心脏病、新陈代谢综合症（肥胖）以及高血压等病的高发病率。

一项研究发现，工作过劳的人患II型糖尿病的几率是普通人的1。

8倍；另一项研究则发现，工作中受慢性压力折磨的人，心脏病复发的可能性比普通人高出两倍之多。

撇开这些研究的科学性不谈，这些结果其实都在情理之中。

你甚至能亲眼看到那些与老板和同事相处时感到压力的人迅速衰老。

只须看看美国的历届总统们——在我看来，当总统是压力最大的工作之一——对比一下他们在就职和卸任之日的照片，你会发现，中间虽只隔4至8年，这些男人却好像衰老了20岁不止。

至于学业的压力，有研究表明，在为能够决定自己职业生涯的考试备考之时——如医学考试和法学考试，有不少学生会患上疱疹、抑郁、B型肝炎一类的疾病。

不过，这倒不奇怪：人一旦遇到这种紧急情况，一般都顾不得自己的健康了。

心态压力 这指的是丧失信念与希望，对一切事物一味否定，缺乏成功动力的消极心理。

拥有此种心理之人认为未来充满变数，他们不信任朋友，不信任政府，不信任工作。

他们看不清周遭的环境，也不了解自己。

其实，这种态度对身体更多的是一种折磨，因为它将改变生命的广度和宽度。

心态压力是一个宽泛的概念，且与思维模式息息相关。

敌对、憎恨和绝望等消极情绪常与各种疾病联系在一起，尤其是心血管疾病。

一项针对40至55岁中年人的研究表明，待人极不友善的人，猝死的几率比普通人高出42个百分点。

另一项研究则调查了一些有心血管疾病史且犯病时间迄今超过10年的人。

结果发现，消极悲观者与积极乐观者相比，前者旧病复发的可能性更大。

其他研究成果还表明，悲观心态与艾滋病病毒的感染与病情恶化有着极大关系。

对此，我的看法很简单：错误的态度，挥之不去的烦恼，高强度的压力，三者叠加，自然会带来极高的健康风险。

这个观点在我心理诊所的不少患者身上都得到了验证，消极的心态最终多以牺牲身体的健康为代价。

譬如，我的一位同事曾说起一个叫茉莉的女人。

茉莉的母亲和外婆都在60岁那年死于心脏病。

可茉莉不管情况是否有别，一心认定自己也逃不脱同样的命运。

于是她酗酒、饮食不规律、自暴自弃地生活着，从未想过要掌控自己的命运。

茉莉任由这一切恶性循环，因为她相信命运并不掌握在自己手上。

果然，在60岁生日那天茉莉死于心脏病，我想她终于做到了。

于是，我们又回到了这个问题：如果生命中经历过不幸，如果曾受到压力的折磨、被消极的态度左右，就一定会病痛缠身、苦不堪言吗？

并不一定。

但我有足够的理由让你相信，压力对生命的影响远超出你的想象。

你是不是已经开始想办法给自己减压了？

没错，给生命多加一层保护，便能给自己争取更多的时间。

快节奏生活 和40年前相比，如今的快节奏生活及其矛盾都已激增至相当高的水平。

我们的压力也是一样。

<<走出暗黑>>

你若有同感，便应了大多数人——应该说，是绝大多数人——的观点。

美国焦虑症协会近期的一项调查发现，全美有近半数员工在日常生活中感受到长时间的巨大压力或焦虑折磨。

这不奇怪。

我敢说，我们生活在压力最大的时代之一——至少，是生活节奏最快的时代之一。

现代人风风火火的生活方式在纽约城得到了极好的体现。

与10年前相比，纽约人的步行速度提升了10%，人们步履匆匆赶赴一场场邀约，赶制一个个计划，确实成为都市压力的真实写照。

为什么人们的压力在今天达到了有史以来的最高峰？

如今，我们成天被海量的信息、数据、决定、选择所包围。

它们所带来的好处显而易见，但危害却不易察觉。

无线技术繁荣了商业，让家人的问候传递千里，却也令人没日没夜地抱着黑莓手机和电脑上网冲浪。

网络让我们产生每时每刻都必须联网在线的紧迫感，待到不得不关掉电子设备时，便精神恍惚、神不守舍。

而技术的另一弊端在于，它令我们产生错觉，以为一切在分秒之间便唾手可得。

一旦这种愿望得不到满足，便会焦虑不安。

你必须承认，本来只需几秒钟便可下载的文件，若是花上好几分钟，一定叫你心烦气躁；在超市排队付账时，若是收银员慢了半拍，一定让你心急如焚。

也许你不曾感受到生活的压力，或是并不把压力当回事——在我们别无选择的今天，这些都是可能出现的情况。

我们已经把压力当作生活的一部分，哪怕它不停在耳边嗡嗡作响，我们也有本事把这噪音当作背景音乐，完全忽略它的存在。

但我想说，你无需把压力看作理所当然。

也许你的家中总能听见小孩尖叫、小狗狂吠；也许你家中几台电视同声轰鸣，账单高耸入云；也许你超重40磅，老公总是烂醉如泥——这就是你的生活！

好吧，我有点夸大其词了。

但相信我，烦恼和压力的确会降低生活质量。

心理学中有一个概念叫做“逆境刺激下的自发斗争”，即指人或动物在受到压力刺激时会下意识在第一时间进行反击。

举例而言，把10只老鼠放入一个大小刚好合适的鼠笼，然后再放进去20只鼠。

过度拥挤的状况顿时令得这些平日里温顺的小东西发了疯，开始互相撕咬起来。

如果再增添一些噪音，老鼠之间的打斗和撕咬便会更加激烈。

这种自发的打斗其实是一种本能，在它发生之时，你根本意识不到这是自己在危机关头的自然反应。

也就是说，当压力的噪音像背景音乐一样在你耳边嗡嗡直响时，情况也是一样。

你将变得易怒、疲惫、无法思考，解决问题的能力与沟通能力也变得迟钝。

你会开始朝另一半撒气，冲孩子大声嚷嚷——看来当今社会离婚率居高不下并非巧合，因为离婚也是压力的直接产物之一。

就像被太阳晒伤后，别人轻轻一碰就能让你疼得跳起来大叫，但这怪不得人家用力过大，只怪这个时候的你敏感异常。

因为你已失去理智，接近崩溃边缘。

P40 - 42

<<走出暗黑>>

编辑推荐

《走出暗黑:赢在人生7个低谷》编辑推荐：在向前奔跑的路上，小心黑洞！
他是欧普拉的朋友和恩人；他的“菲尔人格测试”是世界500强公司的面试试题；他的书无数次登上畅销书排行榜；他帮无数人找回生活的勇气 and 乐趣；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、著名脱口秀节目主持人菲尔博士告诉你：“人生艰难，但你不用低头！”

<<走出暗黑>>

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>