第一图书网, tushu007.com

<<敢做自己>>

图书基本信息

书名：<<敢做自己>>

13位ISBN编号：9787543633834

10位ISBN编号：7543633833

出版时间：2005-6

出版时间：青岛出版社

作者：刘威麟

页数：188

字数：150000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

每个人从小到大，受到亲人、学校、社会的影响，建立了许多行为规范与习惯，不知不觉中，这些外来准则与价值观主宰了我们的生活。
在内心建立这一项项“ 协议 ”的过程中，由于害怕与别 不一样，我们逐渐妥协中，由于害怕与别人不一样，我们逐渐妥协于僵化、缺乏创意、与自我本性完全不同的外来信念体系，老是告诉自己不能做这些、那些事，甚至每每因为违反这些协议而不断自责，因而生活是压抑、恐惧、不快乐，完全丧失自我。
　作者深刻体会这种生活智慧的重要，立志与人分享他的领悟。
他清楚地分析“ 自我设限 ”的来源，以及“ 自我设限 ”是如何夺走生活的喜悦、如何产生无止尽的生命折磨。
本书试图打破箝制人们心灵的外来信念体系，教导我们建立全新的自我体系：让你的言语纯正无瑕、不轻易认同事物、不要妄作假设、随时随地尽力而为，由此自由表达真正的自我，发挥自我的生命力量，创造全新的生活方式，体会到自由、快乐与爱。
　从取悦自己开始，细心地找出你的风格。
如果你每天都对生活感到兴奋，觉得你这个人和自己做的事很棒，那么你过的生活，便极可能与真我一致。
当你诚实地逐步检验自己的生活之后，将开始感觉一股力量与平静，也许你多年来都未曾有过这种感觉。
　你的一生中，老是别人做老板？
为何不换自己做做看？
　做每件事前，请先问问自己，做这件事情时，你带着包袱吗？
它究竟是一个好东西，还是一个沉重的负担。
　谨将此书献给所有为工作，为人生，为梦想所苦的上班族，让你做自己的主人，建构一个高效率的幸福人生。
让你拥有自己，拥有全世界。
　书中阐明拖累生活与自信的四大负担，说明如何利用小游戏及鸡尾酒训练法等方式来放弃负担，并列举出无负担的工作有什么样的成效，指出何谓无负担的工作情形，提供十项大胆游戏与九个口诀，让每个人都能藉此抵制生活中的负担，让自己随时能无拘无束地“ 做自己 ”。
　勇敢做自己．热情过生活。

作者简介

刘威麟，美国斯坦福大学双硕士，对于探索个人潜能、人性密码有浓厚兴趣，擅长以引人入胜的小故事探讨人生哲理与日常生活议题，以亲切幽默、激励鼓舞的演说及文章帮助过无数彷徨迷惘的青年，走向幸福的康庄大路。

<<敢做自己>>

书籍目录

第一章 梦想、负担、i主义 i主义，和我们人生的梦想息息相关 人真的在做自己吗？
“ 负担 ”，是梦想的杀手 负担这个敌人，比我们想像的还要难缠 我们充满负担的楚门世界 多看一眼，多看一眼！
无知又固执的人们，视负担而不见 负担的症状 负担vs.负担 让i主义来铲除负担第二章 揭开i主义的秘密 负担不可能靠“ DIY ”铲除 i主义能铲除负担 i主义的意义 i主义不是“ 厚黑 ” i主义不是清心寡欲 i主义不只是解决“ 表现 ”问题 i主义的连环治疗 处处充满负担的我 i主义对我的连环治疗 准备好要施行i主义了吗？
第三章 找找看身边的负担 小琪和小芳的故事 房东，也有隐形负担 观察别人的负担，可以顺便看到自己的负担 四个超级大负担 超级负担一：动力 超级负担二：完美 超级负担三：自知 超级负担四：人缘 揪出负担，乘胜追击！
第四章 增加自我重视的心理练习 自我重视训练 观点一：人生苦短，不该浪费 动力不值得耗费一生宝贵时光 观点二：个人是最自然的个体 最极端的情形也无伤大雅 观点三：人生一切只是一场戏 自我重视训练，拯救了我的演讲！
第五章 调整i主义的十项特训游戏 十项建议特训游戏 游戏一：到很讨厌的人面前，说自己最不敢说的话 游戏二：在人多的地方，做一些会吸引大众注意的事 游戏三：上门推销，被拒绝还一直厚脸皮赖着不走 ……第六章 以i主义找到真实的自己第七章 成熟i主义之五项个人特质第八章 i主义如何与社会、群体和谐第九章 无负担的自由自在人生

<<敢做自己>>

编辑推荐

面对每天紧张忙碌的生活和日复一日的大小琐事，你是不是早已心生厌倦，恨不得自己有三头六臂，在一堆忙乱中理出头绪？
你会不会觉得，那种过日子方式，一点儿了不像你自己？
你有人人称羡的工作，还有知心伴侣和漂亮的车子……却发现，自己每分每秒在枯竭！
对于这些不断上演的损耗循环，你真的无能为力吗？
如果你的思想迟钝了，不再像从前那般敏锐，并不表示你老了或笨了，只不过是你的真我被埋没，它正挣扎着要呼吸。
如果你正在选择要做什么、要想什么，却把别人对你的期望，而非对你自己重要的事，摆在俦的位置，那么你就染上了“ 虚构传染病 ”。
你的真我感染了许多失真的生活方式，真正的你受到忽略，反而创造出一个虚构的自我。
如果生活包含了你自称为讨厌的事，但你却继续做着这些事，同样也表示你背叛了自己。
比如说，你是否无法运动、无法重拾课业、无法换工作、无法勇敢面对了无生趣的婚姻、无法约会、无法培养嗜好，果真如此，你便不可能与天生、原本的你共存。
如果你的生活被持续的焦虑与担忧所支配，但可改变现状的事，却一件也没做，这也是个不好的征兆。
其实问题的核心就在于，你没有活出自己。
但是，你又知道怎么做吗？
藉由《敢做自己·主义：把老板变不见》所铺陈的计划，将帮助、激励每一位读者，勇敢面对自己内心最深刻的剖析，让你重新将对自己重要的事摆在第一位，当自己的主人。
如此，每天的生活将充满省活力，获得平衡完整的人生。
也惟有敢作自己，才能摘得成功。

第一图书网, tushu007.com

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