

## <<这一生，你错过了什么>>

### 图书基本信息

书名：<<这一生，你错过了什么>>

13位ISBN编号：9787550102200

10位ISBN编号：7550102201

出版时间：2011-9

出版时间：南方出版社

作者：蒋慧瑜

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>

## <<这一生，你错过了什么>>

### 前言

走出辅导室，开始你的心灵保健！

生命中总有很多触动你心灵的故事，从故事中，你顿悟了过去的偏执，也重新编写未来的路。

我做了很多年社工，辅导过很多不同背景的人，有时候，我总会想到，如果我的案主早一点发现心理上的盲点，早一点顿悟过去的惯性思想和偏执，也早一点重新编写未来的路，他们是否可以避免眼前的问题，不需走进辅导室呢？

看过很多很好的故事，很想跟每一位读者分享，也很想读者在问题未变得严重的时候，及早顿悟自己的执著，也及早思考未来的对策。

在心灵仍未生病的时候，替心灵好好保健，才是上上之策。

写作这本书，是因为我相信人有不断进取的潜能，只要我们得到一些适当的启迪，我们的生命可以截然不同，变得更精彩。

此外，善用心理学的技巧，也可以让人更乐观和积极，令人更懂得放下执著，拥抱当下。

一本好书是送给自己和别人的最佳礼物，我很用心写作这本书，希望藉着这本书中各个小故事的集体智慧，加上我在心理学及辅导领域的经验，使这本书能够成为大家人生旅途上一份充满祝福的礼物。

谨将这本书送给每位追求健康心灵的您！

如有任何意见，欢迎电邮给我：[annie.time210ve@gmail.com](mailto:annie.time210ve@gmail.com) 蒋慧瑜 (Annie)

## <<这一生，你错过了什么>>

### 内容概要

作者是资深的心理治疗师，从事心理辅导工作多年，喜欢用小故事作为辅导工具，启发当事人思考。

她深信，当人们可以换个角度看事物时，总会找到新的出路。

而且她深知，让心灵透透气，给身心减减压，每个人都可以做自己的心灵理疗师，每个人都可以活得自在而健康。

## <<这一生，你错过了什么>>

### 作者简介

蒋慧瑜，香港岭南大学兼任讲师，资深注册社工，心理学（荣誉）学士，T-JTA性格评估执行师，NLP（身心语言程序学）高级执行师及时间线心理治疗执行师。

著有正向心理学的励志书籍《这一生，你错过了什么》、《人，一定要活得漂亮》、《懂得爱，才能享受爱》及NLP实用书籍《拾?字架寻找失落的93%说话原序》，并创办网上互动心灵杂志“心灵Bistro”，提供有关心理学、九型人格及NLP的资讯，“心灵Bistro”被香港雅虎评为100个精选博客之一。

## <<这一生，你错过了什么>>

### 书籍目录

#### 学习Study

懂得“放下”，何等自在!

为自己出征

是需要，还是爱?

火凤凰的故事

你的态度，决定你的高度

冬天不砍树

杯子的哲学

人生下雨的时候

#### 工作 Work

工作背后的意义

被骂得狗血淋头时

仇人与恩人

跳出自卑自怜的框框

好的工作团队VS差的工作团队

小鸡的故事

蜜蜂之死

为谁辛苦为谁忙

#### 梦想

自信你可以

今天

掉了一只新鞋

.....

#### 财富 成功

#### 人际

#### 爱情

#### 家族

十堂课，做自己的心灵理疗师

## &lt;&lt;这一生，你错过了什么&gt;&gt;

## 章节摘录

仇人与恩人 原来，所谓的“敌人或仇人”，有时可能会变成你的“恩人或贵人”。因为他的出现，才会激发你去努力，发挥你的潜能。

各位辛苦的上班族，你有没有遇上过不公平的对待呢？  
以下是一个很有意思的职场故事，很值得大家深思。

有位刚从大学毕业的年轻朋友，受某电视台聘请去主持节目，那节目的导播看他的文章不错，便要求他兼任编剧。

可是当节目做完，领酬劳的时候，导播不但不给他编剧费，还克扣了他一半的主持费。

导播把收据交给那年轻朋友，说：“你签收1600元吧，但我只能给你800元，因为节目透支了。”

年轻朋友心想“君子报仇，十年不晚”，所以照签了。

后来那导播又找那年轻朋友，年轻人还是照着那克扣的方式帮那导播做了几次。

最后一次，导播没扣他钱，还变得对他很客气，因为那位年轻朋友被电视台的新闻部看上，一下子成为了电视记者兼新闻主播。

后来，年轻朋友与导播经常在公司遇到，导播每次总是笑得有点尴尬。

年轻朋友心里想：是否应去告他一状，又或是骂他一顿呢？

可是回头想想：“没有他我能有今天吗？”

如果自己当初不忍下一口气，能继续获得主播的机会吗？

机会是他给的，他是自己的贵人，既然对方已经知错，我何必去报复呢？

年轻朋友后来到了美国留学。

有一天，一位在美国就业的旧同学向他诉苦，告诉他美国老板如何刻薄他，不但给他很少的薪水，而且故意拖延他的绿卡（美国居留权）申请。

年轻朋友对那同学说：“这么坏的老板，不做也罢。”

但你白干了这么久，现在为了绿卡也要继续干下去，为免浪费光阴，你要偷偷在公司多学一点，装备好自己，然后再跳槽！

那同学从此改变了工作态度，每天加班，留下来背诵那些商业文书的写法，甚至连维修工人修理复印机，他都站在旁边观摩做笔记，以便有一天自己出去创业，能够自己维修复印机，省点修理费。

隔了半年，老板很奇怪那同学为什么在工作态度上有180度转变，变得那么积极，并因此对他刮目相看，给他升职和加薪。

在此期间，那位同学也拿到了绿卡，但他已决定不跳槽了。

想不到当初以为是对老板的报复，反而令他认清自己过去并没有努力工作，而且当自己积极地工作，原来又可以有这么大的发展空间。

原来，所谓的“敌人或仇人”，有时可能会变成你的“恩人或贵人”。

因为他的出现，才会激发你去努力，发挥你的潜能。

与其愤愤不平，想着如何“此仇不报非君子”或“君子报仇，十年不晚”，倒不如想想他对你的伤害教你学到了什么，又激发了你哪些潜能，相信你的工作生涯会变得更为积极。

跳出自卑自怜的框框 不要被自己的缺点吓倒，别人可以做到，为什么你不可以？

有一个断了整只右手的乞丐，由于样子可怜，所以得到很多人的施舍。

有一天，他向一个农场的女主人行乞，女主人叫他先将门前的一堆砖搬到院子后，然后才会给他钱。

乞丐很生气，对女主人说：“你明明看到我断了整只右手，却要我搬砖头，分明是存心为难我！”

没想到女主人蹲了下来，故意用一只手搬起砖头，来回走了一趟，然后对乞丐说：“你看，我用一只手也能搬起这些砖头，为什么你一只手就不能搬？”

乞丐无言以对，只好硬着头皮，用他那一只手慢慢搬，整整干了两个小时才搬完所有砖头，并累得汗流浹背。

女主人递上了一条白毛巾，让乞丐抹干脸上和身上的汗水，又给他20元钱，说：“你不用多谢我，这是你用自己的努力换来的工钱。”

## <<这一生，你错过了什么>>

”乞丐说：“我永远不会忘记你，请你把这条毛巾也送给我，好让我作个纪念。

”过了很多年后，一位西装笔挺的男人再次来到这农场，见到年纪老迈的女主人，感激地说：“我就是当年的那个独臂乞丐，多谢你当年帮我找回失去的尊严和信心，令我知道我可以靠自己仍有的一只手过活，如果不是你的提醒，我也许还在四处行乞！

我现在是一家公司的董事长，实在要多谢你！

”女主人说：“你的成就是你自己干出来的。

”独臂董事长想送一幢楼给女主人，但她婉拒了。

她笑着说：“不需要了，因为我全家人都有一双手，可以靠自己过活！

”人有时会被自己的缺点吓倒，以为自己有很多事都做不到，就好像那独臂乞丐一样，但如果他们可以像农场的女主人一样，忘记独臂乞丐的缺陷，提出：“没有缺陷的人也可以单手应付的事，为什么你不可以？

”那么，他们也可以像那独臂乞丐一样，跳出框框，突破自己的限制，告别以往自卑自怜的日子。

P35-39

<<这一生，你错过了什么>>

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>