

<<不完美生活手册>>

图书基本信息

书名：<<不完美生活手册>>

13位ISBN编号：9787802255623

10位ISBN编号：7802255627

出版时间：2009-3

出版时间：新星出版社

作者：卡特·斯科特

页数：181

译者：张雪萌

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>

<<不完美生活手册>>

内容概要

人生就像很多个被挂起来欣赏的镜框——里面的风景总是太局限太不够完美。

那么，捧起这本奇妙的小书吧，它能教你战胜困难、迎接风浪。

它没有为我们提供“成功秘籍”，只是把智慧的火种传递到我们心里，使得我们在工作中、在家庭里，既会善待自己，也会善待他人，让我们在残缺的生活中发现惊艳之美。

本书作者谢莉·卡特-斯科特博士，二十万人曾亲聆她的引导，恢复健康，更有上百万人受益于她的生活手册。

阅读本书，你将在不知不觉中换一种眼光看待生活。

书中的理念像神奇的飞马，如果你勇于尝试，就能跨上它突出重围，奔向新的天地。

让我们品味人生守则，把握机会，赢得生活的幸福吧。

<<不完美生活手册>>

作者简介

谢莉·卡特-斯科特博士，开办了一家名为“动力基地”的咨询事务所，专门帮人解决成长中的问题。谢莉引导过的人，包括个人咨询者、研讨班学员、讲座听众，二十五年来，在全球三块大陆、十二个国家，已经有二十余万人。

她写的四本书、发行的磁带和多媒体资料，触及了上百万人的心弦。

谢莉为许多企业（从小型家族式企业到世界五百强）、社会团体承办过讲座，人们称她为“首席执行官的心灵守护者”。

她的客户名单上有IBM、美国通用电话电气公司、快餐业巨头“汉堡王”，以及美国运通旅行社。

“奥普拉”、“里吉斯和凯茜·利”等热门脱口秀都曾邀请谢莉做客，她还参与了二百多次广播访谈节目。

谢莉著有四本书，它们是：《抑郁成瘾：放飞忧伤、重归阳光生活》、《群体忧郁症：应对坏脾气的同事、老板和令人窒息的工作环境》、《新人类的进化》、《红颜心语：一个女子眼中的生活》。

她还与杰克·坎菲尔德、马克·维克多·汉森合著有2000年版的《心灵鸡汤》。

<<不完美生活手册>>

书籍目录

序言自序导语第一条守则：身体发肤，受之父母 认同之妙 自尊 给身体特别优待 愉悦第二条守则：考验从天而降 开明 顺导 公正 从容第三条守则：吃一堑，长一智 心有戚戚 包容 是与非 来一点幽默第四条守则：一个考验，一座迷宫 想通了 我愿意发展 来龙去脉 不紧不慢第五条守则：再学点东西吧 能屈能伸 吃颗定心丸 温润如玉 应变能力第六条守则：愿望长大了，就成了现实 谢天谢地 与生活共舞 知足的一瞥 沉浸在恬静中第七条守则：他人似明镜，你是镜中人 花儿好呀，草儿也好吧 块垒渐消 疗伤 亲爱的，我来帮你了第八条守则：谁说自己一无所有？ 责任，注意你的责任 释然畸风 感觉自己勇敢些了吗？ 能源储备充足 徒步向阿拉斯加进发第九条守则：心内有洞天 竖起耳朵，听—— 独立思考的权利 传说中的闪光第十条守则：出生，而后迷失；找寻，而后成长 呼吸着信念 知天命 终点还在前方结语致读者

<<不完美生活手册>>

章节摘录

1第一部分第一条守则：身体发肤，受之父母造物主赐予你身体，作为你心灵的居所，然后把你送到这个世界上来。

\\"你\\"待在这个身体里，酝酿自己的希望与梦想，忧惧与思虑，感触与信念 - - 没有谁能和你一模一样

。

尽管身心的合作如此密切，你的身体和心灵仍然是两回事。

身体发肤，受之父母认同之妙（1）认同之妙（2）认同之妙（3）自尊（1）自尊（2）给身体特别优待

愉悦（1）愉悦（2）开明顺导公正从容（1）从容（2）从容（3）心有戚戚（1）心有戚戚（2）包容

（1）包容（2）2第二部分不完美生活手册不尽如人意的事情，往往是一个人认识自己、认识生活的契机。

是与非（1）是与非（2）是与非（3）想通了我愿意发展来龙去脉能屈能伸吃颗定心丸温润如玉

<<不完美生活手册>>

编辑推荐

《不完美生活手册》编辑推荐：如果我们早点儿遇到谢莉·卡特-斯科特博士和她的“人生十条守则”就好了。

二十多年以来，谢莉在她开办的培训课上，用这十条守则激励了无数人。

如果人生是一场旅行，那么这些守则就是出行指南，引导我们发现自己内心的宝藏。

——杰克·坎菲尔德，《心灵鸡汤》著者之一

<<不完美生活手册>>

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>