

<<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

图书基本信息

书名：<<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

13位ISBN编号：9789574705597

10位ISBN编号：9574705595

出版时间：2011-1

出版人：台|股份有限公司

作者：丹尼尔·杜宾博士 著

页数：210

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>

## <<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

### 前言

【前言】 每個人都有刻骨銘心的故事 生命就是一串蕉 有些好看又好吃，有些軟軟爛爛，超難吃的。

這本書就是要幫各位指認生活中的爛香蕉，剝掉對你不利的環境與人事，然後才能真正享受黃澄澄的香蕉，增進生活中的甜美。

生命就是一大串的香蕉，爛掉的香蕉代表生活中的限制、紛爭、停滯。

也許我們因為不斷重複的舊習慣與妄念而前進不得。

也許，我們的障礙確是難以飛越的難關，或只是胡思亂想的心障。

有些爛香蕉，說不定是自己保存不當造成，或是別人強塞給你的。

不管什麼情形，爛香蕉就像老鼠屎，壞了一串香蕉的美味，也代表我們得不到生命中最想要的東西。

我在書上提到的香蕉並不是香蕉，而是香蕉的寓意，爛香蕉就是讓你停滯甚至倒退的局限。

有捨才能有得，想想看，如果在每一個關鍵時刻，你可以放下香蕉，跳過總是讓你倒退的魔障，夢想終於成真，生命不是更美麗嗎？

宇宙最偉大的設計，為了你 我閱人無數，所遇到的每個人，最讓我感興趣的就是，他們用什麼方式克服障礙，獲得想要的東西。

我一直相信，每個人都有獨特的命運，人來到世上必有特定的任務要完成，這就是我們存在的目的。

《藉口愈完美，人生就愈不完美》將讓各位明白為什麼失去更多將得到更多，並越過障礙，不再倒退，在沒有爛香蕉的生活裡發揮無限潛能。

每一個人都有刻骨銘心的故事，這個故事可以解釋我們的存在本質與生命處境。

各位是否曾靈光乍閃，突然體會生活中一連串的意外與偶然，竟然造就目前的你？

各位是否也曾想過，你就是宇宙最偉大的設計，而且，為了你，宇宙正在進行一項最偉大的計畫？

在這個靈光迸現的時刻，你就是原原本本的你，你當下的作為正是你原本該有的作為。

如是而在，如是而為，就像你現在正在閱讀本書一樣。

當然，現在的你無法改變過去，但是可以創造未來。

《藉口愈完美，人生就愈不完美》將提供機會，讓你創作更合意的未來故事。

也許，你過去的故事很有趣、很刺激，或是很煩惱、很憂鬱，或根本平凡無奇，但是從現在開始，你化被動為主動，在覺知的心態下參與未來故事。

就是這樣，你的未來現在才真正開始。

「現在」成全你的命運 天意難測，生命事件的某些機緣成就了目前的我，讓我活在此刻的特定地方。

這並不是說我們必須窮究因果，了解什麼機緣造就自己的那些身分與性格。

我的真正意思是要指明，既然前因結成後果，那麼現在的一切作為將造成未來的我。

所以，「現在」正是重要時刻。

如果你相信，在「現在」這個關鍵點上，生命中的種種經驗都是設置好的，目的就是要讓你成全偉大的命運，那麼你就有信心化解生活中的每一個難題，也懂得放下緊握不放的爛香蕉。

在人生大海中航行，不會有一帆風順這麼順心如意的好事，一定要遭遇波折與風浪。

磨鍊是完整生命的必經之路，我們在這當中塑造自己的航海風格，也練就出獨一無二的應對技術。

每個人早已開過幾十年的生命大船，此刻有什麼樣的技術與風格，都是過去經驗的累積，我認為，種種的遭遇與經驗，都是冥冥中的有心安排，目的是要我們發揮最大的人類潛能，體驗個人的偉大。

丹麥哲學家齊克果這樣說：「人，尤其是逆境中的人，更能證明生命結構十分美妙；有如一些古樂器，遭逢災厄，不但沒有損害琴弦，反而增加新琴弦，並因此而不斷演進，奏出更優美的琴音……」

燃燒願望，創造高品質的問題 俗話說：「時勢造英雄。」

不錯，我們不一定能成為別人眼中的英雄，但是卻能在環境中創造自己的命運。

我們會碰到良機，也可能撞上阻礙。

碰到良機當然是好事，那是我們努力所得的報酬，可以乘機享受美好人生。

可是撞上阻礙不見得是壞事，如果有本領打敗障礙，化危為安，那麼我們不僅彰顯人性中的偉大，也

## <<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

成為自己的英雄，變成命運創造者。

華盛頓功成名就回到家鄉時，同鄉熱烈出迎，很多鄉親指著他出生的那間房子說：「這是一個誕生大人物的地方。

」「你們錯了，先生小姐，」華盛頓不慌不忙的說：「這個房子只誕生嬰兒。

」說得真好。

每個人的出生都是一樣的，嬰兒，能不能成為大人物，是從災厄患難中修練出來的。

我在書上所提到的香蕉，是一種借喻，說的是「緊握不放」，這樣的依戀就是橫擋的阻礙，讓人前進不得。

「緊握不放」的解藥就是「放下」。

「放下」你的過去，放下你曾有的光榮與雄風，這樣才能改變想法與行為，獲得更美好的未來。

擁抱新的想法與新行為，生命裡就不再有了腐爛香蕉。

障礙超越者都知道，最重要的是抵達終點，而不是一直停下來研究障礙物。

他們的策略很簡單：越過、鑽過、繞過、穿過……想要過著沒有爛香蕉的生活，遇到障礙所抱持的態度就該是「我已經準備好，一定勇往直前」。

他們的所有行動與這個態度是一致的，他們相信，用毅力與決心一定可以克服障礙，一定可以改善自己，也改善別人的生活。

本書提供十二個「關鍵指令」。

指令者，不是聽聽知道就好，還必須以行動力確實執行，這十二個指令可以讓你從當前的不如意處境翻身，到達你想要的美麗新世界。

選擇權在你身上，而且可以達到什麼程度，關鍵在於執行得多仔細、多深刻，是不是讓十二個指令成為自己生活的一部分，如果是的話，命運的改變輕而易舉。

時候到了，你必須學習、必須成長。

現在正是啟動轉變之旅的好時機。

趕快找出生活中的爛香蕉，立刻扔掉。

然後你才能安穩享受好香蕉的滋味，品嚐豐盛甜美的人生，祝福各位。

## <<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

### 内容概要

藉口，乍看是失败者的防弹衣；  
其实，它也可以是成功的突围武器。

失败者，习惯为自己的懦弱找完美理由；  
成功者，却懂得从藉口中找到出口。

因此，你想拥有完美藉口还是完美人生，  
这一切都由你决定。

人生航程中，海面不会永远风平浪静。

面对层出不穷的困境，我们有时会本能的寻找藉口，填塞密密麻麻的缺憾。  
或许那跟诚实与否无关，我们只是累了，又或者匆促之间找不到面对的勇气、解决的方法，如是而已。

作者丹尼尔·杜宾博士告诉所有一个头两个大的读者，情况其实没有那麽糟，问题也不会很棘手，只要你愿意放松自己、放下无谓的坚持，观念一旦转变，人生的风景从此不同。

杜宾博士说，让我们回归孩童般的纯真与诚实，把手中的好香蕉、烂香蕉，好好算清楚——这是我们决心改变的第一步。

烂香蕉代表错误观念、负面阴影，和种种阻碍前进的不利因素，它们不仅造成你的消化不良，甚至会加速其他好香蕉的腐败。  
千万别纵容它们对你的伤害和威胁，如此，你的人生才有崭新的空间，迎接更多美好的事物。

好香蕉是新事物和优质观念的象徵，当你拥抱愈多新的想法与行为，生命就会愈加精彩和丰盈。  
持续成长、更新，是你人生中唯一要做的事，你应该义无反顾的往终点迈进，而不是一直停下来，被障碍物围困。

放下手边的「烂香蕉」吧，它不值得你为它找藉口，还想尽办法忍耐它、消化它。  
当你愿意认清事实，勇於行动，因著这份决心，你的改变，已经正在悄悄发生。

<<借口愈完美，人生就愈不完美>>

作者简介

丹尼尔·杜宾博士 Dr. Daniel T. Drubin  
知名的激励演说家，经常巡回演讲，广受好评。  
他也是第四空间管理公司 4th Dimension Management  
Corporation 的创办人，提供管理谘商、企业拓展与进修成长课程。

<<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

书籍目录

(推荐序) 藉口就像烂香蕉，拔掉它人生才能重新开始  
(译序) 放下很自在，背起来也无碍  
(代序) 〔关键指令〕将你的生活，带来关键性的改变

前言

每个人都有刻骨铭心的故事

关键指令1

关键指令2

关键指令3

关键指令4

关键指令5

关键指令6

关键指令7

关键指令8

关键指令9

关键指令10

关键指令11

关键指令12

后记

## <<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

### 章节摘录

宇宙最偉大的設計，為了你 我閱人無數，所遇到的每個人，最讓我感興趣的就是，他們用什麼方式克服障礙，獲得想要的東西。

我一直相信，每個人都有獨特的命運，人來到世上必有特定的任務要完成，這就是我們存在的目的。

《藉口愈完美，人生就愈不完美》將讓各位明白為什麼失去更多將得到更多，並越過障礙，不再倒退，在沒有爛香蕉的生活裡發揮無限潛能。

每一個人都有刻骨銘心的故事。

這個故事可以解釋我們的存在本質與生命處境。

各位是否曾靈光乍現，突然體會生活中一連串的意外與偶然，竟然造就目前的你？

各位是否也曾想過，你就是宇宙最偉大的設計，而且，為了你，宇宙正在進行一項最偉大的計畫？

在這個靈光迸現的時刻，你就是原原本本的你，你當下的作為正是你原本該有的作為。

如是而在，如是而為，就像你現在正在閱讀本書一樣。

當然，現在的你無法改變過去，但是可以創造未來。

《藉口愈完美，人生就愈不完美》將提供機會，讓你創作更合意的未來故事。

也許，你過去的故事很有趣、很刺激，或是很煩惱、很憂鬱，或根本平凡無奇，但是從現在開始，你化被動為主動，在覺知的心態下參與未來故事。

就是這樣，你的未來現在才真正開始。

「現在」成全你的命運 天意難測，生命事件的某些機緣成就了目前的我，讓我活在此刻的特定地方。

這並不是說我們必須窮究因果，了解什麼機緣造就自己的那些身分與性格。

我的真正意思是要指明，既然前因結成後果，那麼現在的一切作為將造成未來的我。

所以，「現在」正是重要時刻。

如果你相信，在「現在」這個關鍵點上，生命中的種種經驗都是設置好的，目的就是要讓你成全偉大的命運，那麼你就有信心化解生活中的每一個難題，也懂得放下緊握不放的爛香蕉。

在人生大海中航行，不會有一帆風順這麼順心如意的好事，一定要遭遇波折與風浪。

磨鍊是完整生命的必經之路，我們在這當中塑造自己的航海風格，也練就出獨一無二的應對技術。

每個人早已開過幾十年的生命大船，此刻有什麼樣的技術與風格，都是過去經驗的累積，我認為，種種的遭遇與經驗，都是冥冥中的有心安排，目的是要我們發揮最大的人類潛能，體驗個人的偉大。

丹麥哲學家齊克果這樣說：「人，尤其是逆境中的人，更能證明生命結構十分美妙；有如一些古樂器，遭逢災厄，不但沒有損害琴弦，反而增加新琴弦，並因此而不斷演進，奏出更優美的琴音……」

燃燒願望，創造高品質的問題 俗話說「時勢造英雄」，不錯，我們不一定能成為別人眼中的英雄，但是卻能在環境中創造自己的命運。

我們會碰到良機，也可能撞上阻礙。

碰到良機當然是好事，那是我們努力所得的報酬，可以乘機享受美好人生。

可是撞上阻礙不見得是壞事，如果有本領打敗障礙，化危為安，那麼我們不僅彰顯人性中的偉大，也成為自己的英雄，變成命運創造者。

華盛頓功成名就回到家鄉時，同鄉熱烈出迎，很多鄉親指著他出生的那間房子說：「這是一個誕生大人物的地方。」

「你們錯了，先生小姐，」華盛頓不慌不忙的說：「這個房子只誕生嬰兒。」

說得真好。

每個人的出生都是一樣的，嬰兒，能不能成為大人物，是從災厄患難中修練出來的。

我在書上所提到的香蕉，是一種借喻，說的是「緊握不放」，這樣的依戀就是橫擋的阻礙，讓人前進不得。

「緊握不放」的解藥就是「放下」。

「放下」你的過去，放下你曾有的光榮與雄風，這樣才能改變想法與行為，獲得更美好的未來。

擁抱新的想法與新行為，生命裡就不再有腐爛香蕉。

## <<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

障礙超越者都知道，最重要的是抵達終點，而不是一直停下來研究障礙物。

他們的策略很簡單：越過、鑽過、繞過、穿過…… 想要過著沒有爛香蕉的生活，遇到障礙所抱持的態度就該是「我已經準備好，一定勇往直前」。

他們的所有行動與這個態度是一致的，他們相信，用毅力與決心一定可以克服障礙，一定可以改善自己，也改善別人的生活。

為了超越目前的處境，你必須讓願望燃燒，內心加滿油，期待新奇而有趣的未來，它若隱若現，正在向你招手。

只要你願意，就會好好設計美好的生活。

放下過去才能創造明亮的未來，你必須願意改變設計。

如何改變個人的設計呢？

首先，你必須問自己一些「高品質」的問題。

例如：我可以創造出什麼可能性；或者，我真正想要的是什麼樣的生活？

轉變之旅，已經啟動 對你自己的能力或自己的專業潛能很好奇，這個好奇將是一劑很強的改變驅力。

記住，你目前的狀況，對於未來想要的生活根本無足輕重。

能不能成功，能不能成就未來美好，重要的是你的方向。

只要扣緊夢想的方向，持續前進，過去的限制與挫敗，將遠遠退去。

閱讀本書時，如果一開始有卡卡的感覺，其實沒有關係。

你現在的感覺只是暫時的，關鍵在於你有沒有準備好，要突破當前關卡，化身為障礙超越者，開始改變。

在今生今世這個人生大架構之中，你目前的關卡只算小事一樁，其實危機就是轉機，也是學習的契機，你正好可以利用這個機會圖謀改變。

「現在」就是更美好人生的新開始 未來充滿無限的機會，充滿令人驚奇的新體驗。

總歸一句話，這才是你誕生此世的天命，這才是你從小嚮往、長大渴望的新命運。

本書提供十二個「關鍵指令」。

指令者，不是聽聽知道就好，還必須以行動力確實執行，這十二個指令可以讓你從當前的不如意處境翻身，到達你想要的美麗新世界。

選擇權在你身上，而且可以達到什麼程度，關鍵在於執行得多仔細、多深刻，是不是讓十二個指令成為自己生活的一部分，如果是的話，命運的改變輕而易舉。

放手，跳到另一頭 命運在你手上，現在，你只有兩個選擇，選擇維持現狀的話，你將重複現有的一切，很難翻身；如果選擇改變，你就要懂得放下，一個充滿可能性的新世界正在等你。

瑞奇·韓德森（Rickey Henderson）是棒球史上最偉大的盜帥，每一次的盜壘都必須當機立斷，做最有利的選擇。

他可以選擇不盜壘，留在原地；或者，他可以選擇離開安全舒服的壘包，冒險追求更大成就的可能。

瑞奇很清楚，想推進到二壘，要做的第一件事就是腳離開壘包。

一壘代表瑞奇的香蕉；若能離開一壘盜進二壘，對他的球隊有利，他的個人盜壘紀錄又將輝煌添上一筆。

馬戲團空中飛人的高空鞦韆也是很好的例子，表演者從這一頭盪過去，算準時間，「放手」，抓住盪過來接應的鞦韆，順利跳到另一頭。

你必須轉向更有利的生命位置，跨越障礙，這個位置沒有爛香蕉，因此，你必須準備放下。

放下香蕉是需要勇氣的，而且也要有意願接受你審慎決定的結果。

放下，迎向令人更興奮的未來，才有機會品嚐更多勝利的果實。

如果選擇維持現狀，那請你放下書，不必再讀下去了，趕快把書送給想要改變的友人。

如果你是無畏的戰士 我相信你是 最好趕快決定，什麼東西、什麼人可以繼續留著，以及哪些東西、哪些人必須放下。

沒錯，這是個艱難的選擇，但是你的選擇將影響你將離開現在的生活多遠，以及未來的收穫多豐碩。

想要改變的幅度愈大，未來的獎賞就更多，同樣，所要冒的風險也愈大。



## <<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

放下大香蕉，就會有大改變與更多機會。

當然你也可以小玩一下，用比較安全的方式，放下小香蕉，讓生活經驗做個小調適。

不論做出什麼選擇，最重要的事情就是，你要離開現在的生活處境，堅定的往夢想之境直奔而去。

真誠面對自己，不必找理由 生活是一面鏡子，你透過鏡子看到個人宇宙中的感情、想法與做法。

換個方式說，目前生活狀態的一切，就是你感情、想法與做法的直接反映。

改變你的感情、想法、做法，就是改變生活。

生活一改變，爛香蕉就不見，你的障礙將一一倒塌，因為生活是一面鏡子，現在生活上所經驗的一切，將映照出你為了改善生活所投注的努力與心血。

想要享受更美好、更滿意的生活嗎？

請開始改變看法，你就會在鏡子裡看到不同的東西。

有一個守財奴，他把金磚藏在牆角的洞裡，天天去欣賞、看金磚，這個秘密被小偷知道後，守財奴第二天永遠看不到金磚，他急得抱頭大哭。

鄰人看他哭得傷心，安慰說：「沒關係，你只要去找個磚頭，把它當金子，放在洞裡，因為這對你是完全一樣的，反正金磚你也不會去用，除非你想改變看法。

」 所有的個人成長，一定始於你願意接納真實的自己。

然而，真實可能令人很受傷。

我們總是拒絕接受真實，也因此不敢為自己負責，結果不斷陷於否認的泥沼，甚至愈陷愈深。

多年前，我對自己的生活狀況很不滿意，那一陣子運勢很差，犯了很多錯。

我去請教一位尊敬的前輩，請他指正我的毛病。

情商了好久，在確定我肯聽真心話後，他說：「你是很自私的人。

」我像遭人重棒一擊，真的很受傷。

因為我從來不認為自己自私。

我必須把自我與自尊放下，才能認真思索他的針砭。

果然，他是對的，只要我願意真實面對自己，就能看出這一點。

那個令我很受傷的痛苦評論，後來真的改變我的生活。

所以，想要放下爛臭的香蕉，拆除障礙，就必須真誠面對真實的自己。

只要能面對並接納「你是什麼人」，以及「你不是什麼人」，就能做出明智的決定，擴展身心，能量煥然一新。

人生無常，改變不能拖

<<藉口愈完美，人生就愈不完美>>

媒体关注与评论

暢銷書作家 黃桐 熱情推薦

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>