

<<更爱明天的自己>>

图书基本信息

书名：<<更爱明天的自己>>

13位ISBN编号：9789861750231

10位ISBN编号：9861750231

出版时间：2006

出版时间：方智出版社

作者：吴若权

页数：260

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>

## <<更爱明天的自己>>

### 内容概要

“我是誰？

我要往哪裡去？

” “每天努力念書、工作，卻感覺前途茫茫、停頓在原地不動” “是不是還有其他真正想做的事？

” “或許現在的工作不適合我？

” ..... 你是否也曾徘徊、迷惘在這樣的想法裡，而覺得困惑不已，不知何去何從？

走出茫然困境，找到自己 從考不上高中的落榜生，到外商公司的行銷經理，從行銷管理顧問，到多方位發展的自由工作者，吳若權將自身經歷過的困惑，探索自我，找到人生目標的經驗，整理出尋Me自己到贏得自己的25個練習，每一項都是他人人生經歷的精華，鼓勵大家從“心”出發，真心喜歡自己，就能撥開成長路上的迷霧，走出自己的一片天。

## <<更爱明天的自己>>

### 作者简介

吳若權，AB型，水瓶座。

政治大學企管系畢業。

曾任職於IBM、HP、Microsoft，負責行銷部門工作。

現任多家企業行銷顧問。

他是各大書店排行榜上的常勝軍，同時也是形象清新的熱門媒體主持人及廣告活動代言人。

有著水瓶座的活躍聰明、企管人的敏銳精準，和創作者的細膩善感。

浪漫與理性、認真與隨性、柔軟真心和誠懇熱情，在他身上總能圓滿調和，展現出精準細緻的獨特風采。

他樂於接受新觀念，有良好的吸收力、判斷力和行動力，以前瞻的觀點，陪你探索新世紀的生活方式。

他對冰冷的科技、徬徨的人心，始終存著溫暖的期待，就像他的文學、就如他的文字，總是在理性明澈中不失真誠溫柔，讓你隨著新的視野，放下自己的壓力和限制，為心靈充電，讓生命更精采，活出幸福好人生。

## <<更爱明天的自己>>

### 书籍目录

自序——要負責，別自責輯01 友善對待，好關係！

沒有人能夠遺世獨立存在於這個世界，必須設身處地為對方著想，才能和別人保持良好的互動關係。  
先爭氣，再掙錢感謝擋路的烏龜慢車愛你的敵人預防語言過敏症用善念感應，以正向共鳴用心才酋旨  
轉贈好禮每天為陌生人獻上祝福多為別人想一點好學生未必有好人生打拚，也要經得起打聽輯02 用對  
方法，高效率！

想要追求成功，光是努力並不足夠！

努力，還要用對力！

才能真正有效率，快樂而輕鬆地向目標邁進！

魅力贏過美麗別老是把麵條往牆上摔向MSN裡的貴人招手邁開步伐才能遠離失敗破除障礙要靠自動寓  
發在千篇一律中找創意有經驗，還要驚艷不妨換個地方站起來莫忘自己的初衷讓自己的故事更精采

輯03 增強信心，有神力！

輯04 舒緩情緒，很容易！

輯05 觀照內心，愛自己！

## <<更爱明天的自己>>

### 章节摘录

人在失去理智的時候，一切都變得不真實吧！  
他的無情辜負，毀了她計畫很久的幸福，氣憤難消之餘，短短幾天之內，她展開很多報復的行為，包括-云他的辦公室鬧場、將他要求三人行的簡訊轉發給彼此認識的朋友、指名道姓地在網路上張貼「人面獸心」的真實案例…… 這些頗具殺傷力的報復行動，當然招招擊中他的要害，他的主管要他請長假、親友罵他不是人、熱心的網友發起「制裁負心漢」的連署活動，表面上看起來，她的確是達成報復的目的了，但是她卻沒有因此而比較快樂，內心甚至更加空虛，而實際上也傷了自己。常和她一起參加讀書會的朋友們，剛開始的時候很關心她，自從感受到她的報復威力之後，卻覺得她心狠手辣，漸漸疏遠她。連我們這一票多年好友，都感受到她似乎因為心中充滿太多仇恨而變得陌生，即使很想幫忙，卻也力不從心。

朋友推派我為代表，要我勸勸她。  
我帶了一本書《你可以不生氣》送她。  
一行禪師在書中舉例，如果你家的房子著火了，最重要的事是回家滅火，而不是去追蹤縱火的嫌犯。如果只想去追打縱火的嫌犯，房子很快就會燒光。  
當你很生氣時，如果還一直與對方爭論、甚至想要懲罰他，你的表現就跟縱火的嫌犯一樣了。  
每當看到這段話，我的內心就充滿溫柔慈悲，不只是對別人、也對自己。  
當別人做了令我們傷心的事，就像心靈裡的一幢房屋被燒了，這時候應該趕快回來觀照痛苦的自己、搶救受傷的心靈，而不是急著去報復對方。

……

## <<更爱明天的自己>>

### 编辑推荐

今天過得好嗎？

睡前，你用什麼方式，平靜自己？

從小，我們就知道要收拾好作業和書包，明晨從容上學。

長大後，每天也應該要花一點時間打理情緒，篤定而自信地迎接人生的下一個挑戰！

吳若權建議：要多觀照內心，培養跟自己對話的習慣，把“睡前10分鐘”當作“心靈充電時間”，消化挫折的心情，轉為祝福自己的能量。

用正向思考，reset所有情緒，為幸福加分，你將會因此而更愛明天的自己！

<<更爱明天的自己>>

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>