

<<启动改变力>>

图书基本信息

书名：<<启动改变力>>

13位ISBN编号：9789866076343

10位ISBN编号：9866076342

出版时间：2012-4

出版单位：泰电电业股份有限公司

作者：赛可乐姬

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>

## <<启动改变力>>

### 前言

序走出困境的鑰匙 / 劉必榮（東吳大學政治系教授） 第一次見到賽可是十年前。當時他來上我的談判講師班，讓我留下很深的印象。

當時心想：這麼陽光的大男孩，樂觀、進取，真的很難得。

慢慢的跟賽可比較熟了，他告訴我他在做有聲書評，也邀請我上過幾次節目。

對於這種新型的傳播方式，我很感興趣，對於帶領大家讀書的「社會啟蒙運動」，我也覺得很有意義。

但更讓我感到興趣的，是賽可這個人：為什麼會執著於這種公益性的書評這麼久？

這是什麼樣的熱情呀。

然後賽可帶著樂姬一起來見我，一個和他一樣亮眼的女生。

兩人都一樣充滿活力，活潑開朗。

而我發現幾年歷練下來，賽可更成熟了，言談之間，也更有一些想法，可以激起我們一些討論，一些共鳴。

直到看到他們的書，我才瞭解是什麼樣的人生觀，帶給他們這樣充滿質感的生活態度。

前幾天另一個學生來找我，她剛從美國回來不久，在一家外商公司工作。

先生也在國內一個企業集團擔任高階主管。

按理說，夫妻兩人的工作應當很令人羨慕，但是她卻非常不快樂。

不快樂的原因，來自先生家庭那邊的壓力、來自十年來台北、美國之間的奔波遷徙，來自工作的不確定性。

她充滿工作上的不安全感，連帶也對自己失去信心。

她任勞任怨，但總是感嘆什麼時候可以真正為自己活過一次。

我非常同情她的際遇。

事實上，我們很多人都有這樣的經驗，好像自己陷在一個什麼情境之中，用外國人的說法，就是被「鎖」在那個情境裡面，無法自拔。

跳不出來，也掙不出去。

生命對我們來講，只是重複一個無奈，直到盡頭。

可是生命一定要這樣嗎？

我們能不能設法改變一點什麼？

如果無法改變對方，無法改變情境，那是不是可以試著改變我們的生活態度，與看世界的方法？

小時候聽人家講「人生觀」，總覺得太抽象、太不食人間煙火。

可是當我們陷在某種情境出不去的時候，忽然發現，原來人生觀還真是走出這個困境的鑰匙。

我把我的想法告訴美國回來的學生，建議她換個角度看世界。

先恢復自己的信心，然後才有可能改變周圍的環境。

換個角度看世界不等於逆來順受，那太消極，我們要的是面對困境的積極態度。

然後我就想到賽可和樂姬這本書，我覺得這本書出版以後，我應該買一本送給我那個不快樂的學生。

讓她先找回一點生活的質感。

生活的質感很重要。

生命真的很短，時間也真的流逝得很快。

記得當年從美國回台灣教書的時候，美國同學問我，東吳政治系這個地址幾年之內有效？

我想想，說，五年吧。

一轉眼，五個五年都過去了。

逝水如斯矣，哪有多少時間可以讓我們唉聲嘆氣呢？

所以我願意推薦賽可和樂姬這本書，給所有熱愛生命的年輕朋友。

我自己就很喜歡讀這本書，因為改變生活態度，淬煉生活的質感，永遠不會嫌晚。

## <<启动改变力>>

### 内容概要

生活中的一切線索，都是我們自覺的來源！

有別於以往談論「改變」的自助書籍，賽可與樂姬要你直接從觀念鬆綁。

不要為了「改變而改變」，因為那樣的效果會不如預期，先向內觀察不滿的所在，坦然接受自己的不完美，才是改變的契機。

賽可、樂姬彙整了多年的體驗，用親切的口吻、溫暖的態度，帶領讀者了解改變的重要性，以及如何在日常生活中，掌握改變的關鍵，不需要向外尋求所謂「專家」或「專業」的答案，因為力量已經存在每一個人心中，等待你發掘。

最特別的是，本書首次嘗試與APP同步上市，不但貼近新世代讀者的閱聽習慣，更希望藉聲音的力量，讓閱聽人可以在日常生活的空檔同步進行屬於自己的心靈改革。

在乎生活質感的妳／你，不可錯過！

本書特色 親愛的現代人，你快樂嗎？

面對斷裂的生活、變動的社會、海嘯般的壓力 如何在人類史上最兇猛的改變巨浪中，為身心靈尋覓一處平靜自在的居所？

APP 心靈聲音書，讓你活出好質感 擁有這本書，就等於擁有你專屬的隨身改變教練，勇敢迎接生命的蛻變，你值得圓滿平衡的人生！

## <<启动改变力>>

### 作者简介

賽可（凱宇） 輔仁大學心理所碩士。  
台灣最資深的有聲書評主持人，長期投入閱讀推廣工作，訪問過許多知名作家、編輯和名人。  
工作經驗豐富，具備執行長、作家、講師、業務主管等多元角色，受過完整的專業心理學訓練，並積極參與公益活動。  
也因為擁有紮實的實務經驗與理論背景，他總能用最平易近人的方式，帶領讀者與聽眾，在繁忙的工作與生活中，安頓身心。  
有聲書評與專欄文章長期刊載於《雙河彎》、《熟年誌》、《理財周刊》等知名雜誌上，同時也是「台灣新浪」閱讀頻道主持人。

樂姬（嘉玲） 彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士，目前是合格諮商心理師，曾於大專院校中擔任輔導老師與講師。  
時常受邀至各級學校、基金會、企業演講，擁有豐富的諮商實務經驗，對自我探索、親密關係議題和青少年輔導有獨到的見解。

本書超磁性的聲音檔由賽可錄製，親切流暢的文字由樂姬執筆 賽可樂姬，一同陪你迎接生命的蛻變！

## <<启动改变力>>

### 书籍目录

推薦序序一 改變，不是為了變而變 - - 曾仕強序二 走出困境的鑰匙 - - 劉必榮序三 誰需要看這本書？

- - 馬克前言第一部 改變，你唯一的生存之道第一章 不滿，改變最好的起點第二章 思維決定命運第三章 比快樂更快樂的方法 - 進入心流世界第四章 阻擋改變的四大心魔第五章 你比自己想像的更好 - 面對信心危機第六章 你不可憐 - 跳脫受害者心態第七章 別當自虐狂 - 終結完美主義第八章 拒絕快樂成癮 - 徹底掌握恐懼第二部 建立屬於你的內在空間第九章 覺以致用第十章 打破慣性 - 啟動自覺功能第十一章 停止自動導航模式第十二章 動，即是靜 - 行走與料理第十三章 強制大腦關機的秘訣 - 觀呼吸第十四章 靠自己更近 - 自由書寫與閱讀第十五章 歸零，出發

<<启动改变力>>

编辑推荐

曾仕強教授 - 中國式管理之父劉必榮教授 - 國際關係與談判大師馬克 - 職場圖文作家趙淑珠教授  
- 彰化師範大學教育學院院長張德聰博士 - 財團法人張老師基金會董事長

<<启动改变力>>

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>