

<<卓尔, 谢谢你毁了我的人生>>

图书基本信息

## <<卓爾, 謝謝你毀了我的人生>>

### 前言

中文版序我要有所不同，世界才會有所不同。這是我的第一本小說。雖然不敢自詡是天生當作家的料，但我認為《卓爾，謝謝你毀了我的人生》確實是個引人入勝的故事。

我把這本書看成一個藝術創作，而非傳統文學作品，希望每個讀者都可以對它有一套自己的詮釋。

身為一個作家，我最大的享受就是聽到讀者對這本書的意見。

截至目前為止，讀者給我的迴響出奇地好。

有些人把《卓爾，謝謝你毀了我的人生》和哲學連在一起，有些則認為和科學或心靈相關，還有一些人覺得三者兼備。

甚至，還有些人告訴我，他們喜歡的純粹是故事本身。

無論如何，這本書似乎為每位讀者都提供了一些什麼。

雖然已經收到很多美國讀者的正面評價，但還是非常期待台灣華文讀者的反應。

也許華文讀者不容易體會書中涉及美國流行文化的一些內容，但我相信這本書的主題是超越國界的。

我希望這本書帶給人們的是閱讀的起點，而不是終點。

有一個讀者的迴響讓我看了最開心，他說：「這本書是知識的開端，引領讀者去閱讀其他的書籍。」

衷心盼望，我們都能認同這樣的觀點：「真實世界的樣貌是由觀察者所決定的」、「負面能量會侵蝕人心於無形之中」，以及「沒有人能拯救世界，但是每個人都可以改變世界」。

最後，祝福台灣的讀者，都能找到自己心靈的寧靜和喜悅。

## <<卓爾, 謝謝你毀了我的人生>>

### 內容概要

有時候, 為了挽救人生, 你得先把它給毀了!

2011年全美最受矚目的熟年療愈小說 Amazon網路書店五顆星高評價 難得將哲學、靈性、科學三大領域共治一爐的勵志傑作 台灣繁體中文版獨家收錄 中文版序、作者訪談Q&A 即使過了四十歲, 面對不滿意的人生 你還有機會砍掉重練!

年近中年的強納森, 生活日復一日枯燥得如同死灰, 渴望重燃年輕時對生命的熱情, 卻又放不下如今穩當的生活。

他的人生就這樣卡住了好久, 直到有一天, 意外認識了一個來自海地的矮子——卓爾…… 卓爾的出現, 刺破了強納森長久以來假裝沒問題的人生安全氣囊。

短短六個月的友誼, 為強納森帶來一輩子感激的衝撞遭遇。

在一次一次的對話中, 卓爾幫他釐清負面情緒的根源, 進而重建婚姻、工作、生活中的正面能量, 讓強納森得到靈魂最渴望的新生。

關於作者與本書 《卓爾, 謝謝你毀了我的人生》乙書作者強納森·布魯斯特 (Jonathan Brewster), 1956年出生於美國新罕布夏州, 波士頓大學財金與哲學系雙主修畢業。

1978年在波士頓擔任證券交易員, 30歲時名列全美收入「前百分之一」人士。

32歲時擔任美國運通最年輕的副總裁 (註: 歐美的商業銀行所謂的Vice President, 指的是三十歲左右的白領中階專業人員, 通常擁有商學院碩士或博士文憑, 擁有二至四年的工作經驗, 與我們一般稱的企業副總裁不同。

) 事業順遂的他, 卻因為內心的不快樂與空虛感開始染上酗酒習慣, 人生驟變。

作者強納森在台灣版的獨家Q&A裡坦言「生命後來證明一個人在三十二歲前便獲得許多成就, 其實是個詛咒而不是祝福。

當我仔細思考這些的時候, 我的人生已一無所有。

我擁有一切成功的亮麗表象, 卻一點都不覺得快樂。

我非常憂鬱, 於是開始酗酒和嗑藥, 掩蓋自己混亂的沮喪。

我在四十歲之前已歷經成功和隨後的失敗, 這個經歷給了我獨特的觀點。

我明白快樂必須內求的道理。

很多外在因素會令你不快樂, 但是只有內在才能讓你快樂。

」在人生經歷了離婚與破產之後, 作者強納森走向心靈成長之路, 找到人生真正的快樂與心靈的平靜, 於是創作了這本半自傳小說 《卓爾, 謝謝你毀了我的人生》。

【書中智慧小語摘錄】 寧可在你喜歡的事物上失敗, 也不要在你不喜歡的事物上成功。

想擁有你所沒有的, 你必須去做你沒有做過的。

在別人的快樂中發現自己的快樂, 是通往幸福的唯一道路。

正面的『氣』從那裡油然而生, 你必須待在那裡。

快樂並不在彼岸, 而是在當下的過程。

重點不在於你做了什麼, 而是你為什麼要做。

想法永遠不會比動機來得重要。

如果你把一整天都仔細想過, 卻發現沒有任何好事發生, 這只說明了你是怎樣的人, 而非那是怎樣的一天。

## <<卓尔, 谢谢你毁了我的人生>>

### 作者简介

作者簡介強納森·布魯斯特 (Jonathan Brewster) 1956年出生於美國新罕布夏州的北漢普頓，波士頓大學財金與哲學系雙主修畢業。1978年起在波士頓擔任證券交易員，30歲時已名列全美收入前百分之一人士。32歲時擔任Shearson American Express最年輕的副總裁。事業順遂的他，卻因為內心的不快樂與空虛感開始染上酗酒習慣，人生驟變。在經歷離婚與破產之後，他走向心靈成長之路，找到人生真正的快樂與心靈的平靜，於是他創作了這本小說。

譯者簡介周群英 台大政治系學士，清大社會學研究所碩士，目前為媒體工作者，兼職譯者。譯作有《布萊克威爾政治學智典》、《日常生活與文化理論》。近年涉足身心靈書籍，深感受益良多，希望能盡一己之力介紹更多好書給讀者。

## <<卓爾, 謝謝你毀了我的人生>>

### 書籍目錄

中文版作者序 我要有所不同, 世界才會有所不同前言1.如果有人要你收下你不想要的禮物2.需要被摧毀的安逸生活3.不要在你不喜歡的事物上成功4.順著流走, 人生會容易許多5.優渥的薪資是最高段的誘惑6.當你準備好, 蛻變會自然發生7.面對它, 但別耽溺其中8.如果愛情的基礎是經驗而不是人9.是需要, 還是想要?  
10.原來親密關係和腦神經元有關11.我是誰?  
我為什麼是我?  
我在哪裡?  
12.思想可以改變物質世界13.愛, 能調節免疫力?  
14.你憤怒, 是因為他的一針見血15.安慰劑效應, 超覺靜坐及內觀 16.我可不是靈性圈的菜鳥17.人往往只看到他想看的18.一場身歷其境的惡夢19.崇高的事業需要崇高的態度20.悲慘就像磁鐵, 會吸引更多悲慘21.真理與時間22.卓爾推薦兩本書23.酗酒、菸癮與內在的負面能量24.祈禱與治癒的力量25.與神對話?  
26.神, 不是你以為的那樣27.巴夫洛夫的老鼠, 日本鹿島的猴子28.學語言和下載集體潛意識29.不可能忘了我的老朋友30.遲做總比不做好!  
31.燃燒生命, 找回活著的感覺32.搞清楚你這麼做的動機33.你以為的真實並非絕對真實34.如果真的有平行宇宙35.時間就像彎曲的「絲帶糖果」36.緣分非注定, 凡事都有可能37.比光速還快的立即改變38.所有的生命都彼此連結39.難以承受之黑暗來襲40.享受吧!  
新生前的陣痛41.我的人生, 我來決定42.生命是一連串自我實現的預言43.進入不可思議的光明與平靜44.卸下心頭重擔後, 生命好清爽45.快樂不在彼岸, 而在當下46.迎向全新的人生結語附錄: 作者訪談Q&A (台灣繁體中文版獨家收錄)

<<卓尔, 谢谢你毁了我的人生>>

编辑推荐

台灣各界名人誠意推薦朱衛茵（飛碟電台主持人）李欣頻（創意人．作家）夏韻芬（專業財經節目主持人）張鈞甯（知性藝人）張德芬（身心靈作家）莊凱迪（中華民國生命教練協會理事長／台中榮民總醫院精神部主治醫師）陳梅毛（《熟年誌》總編輯）劉軒（DJ．作家．講師）盧希鵬（台科大管理學院院長）蘭萱（廣播．電視節目主持人）（依姓氏筆劃排列） Amazon網站讀者推薦「要是我二十年前就讀

<<卓尔, 谢谢你毁了我的人生>>

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>