

<<活出價值，投自己一票>>

图书基本信息

书名：<<活出價值，投自己一票>>

13位ISBN编号：9789868384521

10位ISBN编号：9868384524

出版时间：夢工廠媒體科技出版社

作者：李崑明，潘瑞珊 著

页数：259

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>

<<活出價值，投自己一票>>

前言

作者序：活出價值，投自己一票 / 李崑明 你是否曾想過？
你是誰？

你為什麼出現在這個世界？

你這一生最重要的意義與使命是什麼…… 感謝幾年前，我曾得過憂鬱症，當我走出憂鬱症後，發願要幫助更多人走出低潮、活出價值。

這本書出版的目的，就是希望能送出挑戰目標一百萬張《活出價值，投自己一票》承諾卡，鼓勵更多人活出價值，選擇不放棄自己…… 這本書會呈現在你眼前，要感謝很多人，感謝我的父親李三郎先生，母親李謝雲嬌女士，岳父潘輝先生，還有書中這十二個活出價值的生命典範，感謝他們接受訪談或全力協助，此外也感謝我兒子瀚宇，給我們很多生活的靈感，更感謝小哇、嫦琪協助我潤稿，我的真愛伴侶瑞珊，陪同我完成這份心願，還有許許多多在背後支持我們的人，更重要是感謝老天，讓我們成為分享的管道。

最後，感謝你也恭喜你研讀本書，這本不是一般心靈激勵的書籍，這是一本實踐手冊。

我深信在宇宙當中，每個發生都不是偶然的，相信這個相會必能激起你某些助力，甚至會像改變許多人的一生一樣，改變你的一生。

我從內在深處要祝福你，透過21PMA的實踐，願你真正活出價值，所有美好的事情，都將發生在你的身上！

作者序：你值得被愛 / 潘瑞珊 這就像十月懷胎，孩子終於要誕生了，滿心的喜悅與感激。

起源之初心，就是陪同崑明，將他這段時間以來的生命歷程透過分享，讓許多人可以喚醒自己的價值和存在的意義，然而在過程中，崑明邀我共同創作，記錄下我這麼多年在教育界成長的點點滴滴，感恩在這過程中，教導過我的教練，同時也感謝家人不斷的鼓勵與陪伴，更感謝崑明在整個過程中從無到有的所有構思鋪陳，在整個作品中，他是真正的創作者，我只是有幸參與在其中。

有時看到他靈感泉湧寫到半夜一點，早上四、五點卻又起來振筆疾書，看到他那麼投入又全然享受，我終於明白什麼是「在做自己喜歡的事一點都不累」，又看到他因為要寫出許多篇價值典範的故事，從訪談或從參考資料中，因而更深入認識這些典範所產生一次又一次的驚喜，以及在寫書過程中多次意料之外的相映，如寫聖嚴師父時，剛好遇上師父圓寂，我看到一個活生生的典範就在我面前，我很榮幸能協助他，完成幫助更多人承諾活出價值的心願。

在此也感謝所有看到此作品的有緣朋友，相逢絕非偶然，在此命中註定的此刻，願這次的相逢，能再次啟動你好奇地與自己相遇與相知。

<<活出價值，投自己一票>>

內容概要

透過21PMA改變老我，重新開創嶄新世界。

<<活出價值，投自己一票>>

作者簡介

李崑明 他深信每一個生命，都蘊含著一份獨一無二的本質。他更深信每個人，都有活出自己本質的可能性。他致力於人類心靈的淨化與內在力量的喚醒，並願意透過他的行動，實現他的人生使命「協助有意願的生命，活出最棒的價值」。

他1965年生，畢業於**台北科技大學，擁有美國企業專案管理碩士，中國國家級心理諮詢師認證，致力於教育訓練超過18年，上千場的實務訓練經驗，榮獲火鳳凰、巔峰銷售等10幾項訓練師資格，受邀於政府機關、工商企業、大專院校、社會團體演講與訓練，足跡遍佈台灣、中國、香港、馬來西亞、新加坡等地。

他歷任台北市政府市政教育顧問、**高雄餐旅管理學院客座教授、TBR奇蹟國際訓練機構分公司執行長、心靈海國際教育集團營運長、NEP國際公司副總、心領袖國際教練顧問公司總顧問、與多家大型企業專案顧問等。

他專研於企業顧問諮詢、卓越領導、專業銷售、溝通整合；個人成長規劃、天賦探索、健康養生、目標實踐。

著有《活出價值創造豐富影音書》、《活出價值投自己一票承諾卡》、《突破卡》等。

潘瑞珊 她深信每一個尊貴的生命，都蘊含著一份獨一無二的本質。她更深信每個人都有活出自己本質的可能性。她願意透過她的行動來喚醒人們內在隱藏的潛力，進而產生一股浩瀚的能量 突破障礙的勇氣，讓人活出清楚明白快樂。

她是國內外知名心靈激勵演講訓練師，擁有中國國家級心理諮詢師認證，美國知見心理學畢業與深度研究，致力於教育訓練超過18年，上千場的實務訓練經驗，榮獲火鳳凰、幸福密碼等10幾項訓練師資格，受邀於政府團體、工商企業、大專院校、社團幹部演講與訓練，足跡遍佈台灣、北京、武漢、鄭州、上海、廣州、深圳、南京、新疆、香港、馬來西亞、新加坡等地。

她歷任TBR奇蹟國際訓練機構分公司經理、心靈海國際教育集團營運長、傑出訓練師，且連續8年榮獲全國績效總冠軍。

著有《與生命對話~創造無限可能影音DVD》。

她專研於團隊動力、人際溝通、親密關係、親子關係、巔峰銷售、能量建立、夢想與目標規劃等。

<<活出價值，投自己一票>>

書籍目錄

推薦序：價值是人類行動的最高指導原則 / 李錫津推薦序：你會成為一個巨人 / 張京育教授推薦序：熱愛生命、活得精采 / 李伸一推薦序：時到花就開 / 游明裕、王婷瑩推薦序：萬法唯心造 / 吳耀焜推薦序：生命最重要的精神食糧 / 朱慶忠推薦序：散發著愛與關懷和善念 / 吳鉅遠推薦序：開創生命的深度 / 劉樹崇推薦序：領略身心靈的豐富饗宴 / 古承濟推薦序：親身實踐的生命領悟 / 林君穎推薦序：豐富是永恆存在的 / 高淑娟推薦序：在生活中行願的使者 / 沈建州作者序：活出價值，投自己一票 / 李崑明作者序：你值得被愛 / 潘瑞珊Chapter 1 活出價值，投自己一票Chapter 2 你值得被愛Chapter 3 「價值」讓生命散發光采Chapter 4 走向成功、擁抱快樂的七道密碼第一道密碼鎖：思想第二道密碼鎖：目標第三道密碼鎖：態度第四道密碼鎖：關係第五道密碼鎖：心靈第六道密碼鎖：健康第七道密碼鎖：財富Chapter 5 活出價值的二十一個關鍵信念信念一：記起你是誰信念二：問題不在表相而是內在信念三：你是生命設計師，你是責任者信念四：改變思想，改變命運信念五：成長看的見，學習是關鍵信念六：積極不心急，修正不修理，努力不用力，放下不放棄！信念七：要成功就不要跟在失敗者後面信念八：還有更好的選擇嗎？信念九：角度對了，心情就對了！信念十：來賓請掌聲鼓勵信念十一：相信就有奇蹟信念十二：反正不會死信念十三：太棒了！我又有成長的空間信念十四：打賭你可以成功信念十五：一切都是為了最好做準備信念十六：全然的接受與信任信念十七：把每一次當成最後一次信念十八：過去不等於未來信念十九：沒有能不能，只有要不要信念二十：每一天，每件事，都越來越好信念二十一：絕不絕不能放棄Chapter 6 積極，創造機會 擁有積極心理態度的二十一項好方法閱讀正面積極的書籍設定明確有挑戰性的目標百分之百地負責任經常心存感激透過好行動引發好感覺 持續運動，補充活力靜坐冥想自我確認多吃富水分的新鮮蔬果喝天然健康好水聆聽正面能量的音樂到大自然做深呼吸到信仰的寺廟、教堂祈禱聽演講、參加研習會看一部正面能量的電影、戲劇與積極的朋友或心理教練聊天親密關係享受你的興趣當義工助人芳香精油泡個舒服的澡或按摩睡個好覺Chapter 7 天賦再開發 探索你的12項天賦，發揮卓越領域人際智能內省智能空間智能邏輯數學智能肢體律動智能肢體操控智能音樂智能語言智能自然圖像智能自然辨識智能逆思開創智能直覺智能Chapter 8 生命的魔法環 21PMA21PMA實踐步驟21PMA全面改造練習活動一、晨間練習 / 這是美好的一天二、晚間練習 / 美好人生，21項自我確認21PMA實踐記錄Chapter 9 二十一個點子法Chapter 10 製作你的夢想實踐板Chapter 11 十二個活出價值的典範故事(依年齡長幼排序)風雪中的行腳僧 聖嚴法師(法鼓山創辦人)樂觀利他的佈施者 陳嘉男(台灣英文雜誌社董事長，美樂家副董事長)科技人的新典範 邱再興(鳳甲美術館董事長，邱再興基金會董事長多付出，少計較 李三郎(明朗布行創辦人，獅子會前專區主席)浴火鳳凰的推手 博恩·崔西(國際銷售管理大師、成功學權威)單純堅持的實踐者 徐重仁(統一超商總經理)信任授權的企業公民 陳義展(小林眼鏡董事長)平甩奇蹟的普傳者 李鳳山(梅門一氣流行養生學苑創辦人)禪式管理的修鍊者 吳耀焜(住商不動產董事長)活出生命的色彩 謝坤山(口足畫家，全國「十大傑出青年」)人間天堂傳播者 游明裕、王婷瑩(心靈海國際教育集團創辦人)靈活善念的創業家 林進活(NEP集團總裁)Chapter 12 「活出價值，投自己一票」承諾卡後記參考資料及延伸閱讀

<<活出價值，投自己一票>>

章节摘录

一位美國知名的小提琴家，拿著身價一億的小提琴，在地鐵演奏難度極高的曲目，45分鐘的過程中只有7個人停下來聽他演奏，曲目結束後他只收到了32元美金。

這位小提琴家兩天前在波士頓歌劇院的演出票價百元美金起跳，且座無虛席。

如此看來，「價值」本身，會隨著人事時地物不同而變動。

在生命意義的層面，價值也具有同樣的特質。

價值高低，關鍵在於面對事件的態度。

換言之，改變你的態度，就可以創造生命價值。

或者，正確的來說：態度本身就是價值。

「活出價值」其實不難！

只要透過21PMA，你就能極成效的進行「生命價值創造」與「自我改造」。

21PMA是由七道密碼、21個關鍵信念、21個好習慣、12項天賦潛能再激發、生命魔法環21PMA等元素組合而成，再加上12個「活出價值」典範故事，帶你看見生命的困頓與希望，重現生命的價值。

這是一個充滿變數與挑戰的時代，金融風暴、天災人禍，在在都影響著你的生活。

你有親友目前正面臨極大的壓力嗎？

你有親友目前處在低潮甚至有憂鬱傾向嗎？

你想要知道打開成功與快樂的密碼嗎？

你想要美夢成真、活出圓滿的人生嗎？

改變可以立即發生，只要你願意投自己一票！

讓李崑明、潘瑞珊這兩位在教育訓練界的明師透過他們親身的體驗，結合國內外最有效的方法，陪同你一步、一步踏實邁向成功圓夢之路，共同為你照亮一條「活出價值」的人生大道。

<<活出價值，投自己一票>>

編輯推薦

《活出價值，投自己一票: 21PMA改變你的一生》特色 兩位傑出潛能激發訓練師的經典著作。

七道密碼，深入你的潛意識區，替你開啟成功大門，撒下快樂的種子 二十一個關鍵信念，協助你完整擘畫生命價值的藍圖 二十一個好習慣，讓你擁有積極正向的心理態度 十二項天賦潛能再激發，替你找回遺忘的天分 生命魔法環21PMA，全面改造自我運動 十二個「活出價值」典範故事，帶你看見生命的困頓與希望

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>