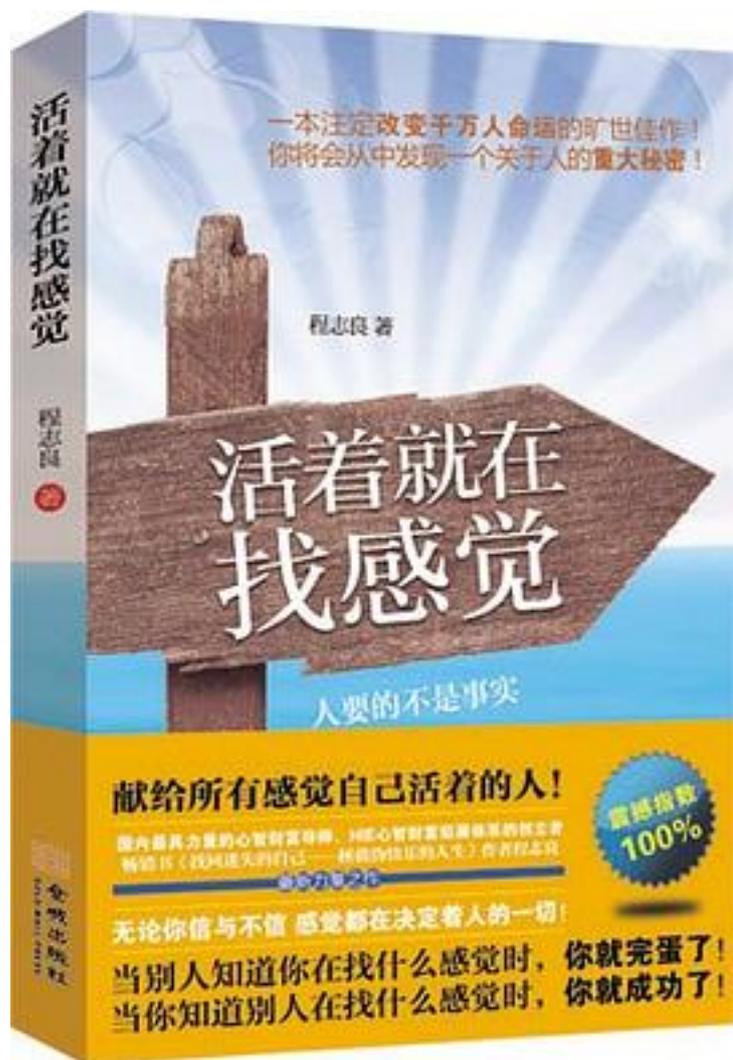


活着就在找感觉



[活着就在找感觉_下载链接1](#)

著者:程志良

出版者:金城出版社

出版时间:2012-8

装帧:

isbn:9787515504834

你搞不定你的爱情吗？

你搞不定你的客户吗？

你搞不定你的孩子吗？

你搞不定你的员工吗？

因为你不知道别人想要什么样的感觉。

你搞不定你的梦想吗？

你搞不定你的心情吗？

你搞不定你的工作吗？

你搞不定你的生活吗？

因为你不知道自己想要什么样的感觉。

★ 当别人知道你在找什么感觉时，你就完蛋了。

★ 当你知道别人在找什么感觉时，你就成功了。

★ 无论你信与不信，你的感觉都在决定着你的这一切！

★ 我们一直以来都在寻求获得成功和有效影响他人的方法，但是直到今天也还在寻觅之中。这是因为我们一直误以为人追寻的是事实。但实际上，人要的不是事实，而是感觉。

★ 人追寻的只是感觉而已，感觉决定了人的一切。

★ 我们能活到今天，最值得庆幸的是我们还能找到自己想要的感觉。但是，最遗憾的是我们并不知道支撑自己活到今天的感觉是什么。

★ 人活着就在找感觉，在找活着的感觉。那么什么才能让人有活着的感觉呢？就是人们对自己的良好感觉，即人们对自己“掌控一切，既对又好”的感觉，具体体现为人们对事物和他人的掌控和对自我价值感的获得。这是人们行为的核心，决定了人们的一切。本书就是来帮助人们了解自己的感觉并掌控自己的感觉。

作者介绍：

程志良

国内最具力量的心智财富导师

HIE心智财富拓展体系的创立者

著有畅销书《找回迷失的自己——拯救伪快乐的人生》

作者多年来从事心理咨询、心理培训以及心智财富开发等心理工作，并且致力于心理学

在大众心理健康和商业应用方面的模式创新和产业化发展。作者倾情打造的极具实用价值和趣味性的心智财富开发系列图书，将陆续和读者见面，敬请关注。

目录: 第1章 你的命脉——活着就在找感觉

一、给他想要的感觉，拿到自己想要的一切

二、最让人抓狂的事

三、我们的感觉从何而来

四、感觉以什么格式存储在脑中

五、高于现实的良好感觉

六、高于他人的良好感觉

七、抓住自己的良好感觉

八、良好感觉的背后：我们的软肋

九、感觉当道，事实靠边

十、让自己高高在上

十一、信以为真：感觉披着真实的外衣

第2章 感觉雷达——跟着感觉走

一、获得良好感觉的自由空间

二、为了感觉，这个可以有

三、为了感觉，可以视而不见

四、为了感觉，和有感觉的人在一起

五、有观众就有好感觉

六、在糟糕的感觉来临之前撤离

七、良好感觉的升级

八、良好感觉的顶点

第3章 自我修复——让感觉恢复良好

一、能解释得过去，糟糕的感觉就会过去

二、找到原因，就找到了感觉

三、重复强调的惊人效果

四、发挥理智的镇痛作用

五、无视等于没发生，篡改等于不存在

六、围绕自己兜圈子

第4章 崩溃边缘——糟糕的感觉来袭

一、过犹而不及

二、失守的心门——片面

三、失守的心门——负面

四、抓不住自己的生活

五、为良好感觉设下的高门槛

六、找感觉步入的误区

七、干扰让你面目全非

八、找不到感觉的可怕结果

第5章 自助变轨——瞬间的转变

一、一切只为翩翩起舞

二、心理岔道——感觉的变轨

三、每个标签上都写着“自我制造”

四、揭穿糟糕感觉的假面

五、良好感觉的自助餐

六、要找的感觉在路上

• • • • • [\(收起\)](#)

[活着就在找感觉_下载链接1](#)

标签

活着就在找感觉

心理学

找感觉

励志

心理

是一本适合自己读的书

个人提升

生活

评论

活着就在找感觉！ 最佳厕所读物、

正在看，有点意思

用了太多的故事，新的老的。乱糟糟的，都让我看花眼了。主题，好难抓住

生命的真实意义在路上。

看简介的时候，说得要多牛叉就有多牛叉~看了20来页以后果断丢~~~为什么你吹牛可以这么屌？

前一段心情很浮躁，甚至连看书都变成了一种任务。不过幸好遇到了这本书，它能够让我安静下来，踏踏实实的读进去。一切烦恼都是自己跟自己在较劲，只要不患得患失，人生可以很自由，很快乐

人要的不是事实，而是感觉。亲爱的，对不起，我不能再待在这里，我不能再等了，我要活出真实的自己。

看完这本书，以后遇到挫折我会对自己说：又在自己骗自己了吧，压根没人这么想，自己瞎想，干活吧！

还不错

书不错

不错

感觉确实控制我们

比较新颖比较生活

他的书我都看了学习不少

对自我的良好感觉

自我是每个人的敌人

ok

不错

非常厉害的一本书，听过程老师的课后理解更深刻了。

程老师讲的真好，我听过最好的讲座

[活着就在找感觉_下载链接1](#)

书评

人只要活着，就在寻找自我良好感觉。这种感觉主要是对生活的掌控感，以及“既对又好”的自我感觉。人们对自我良好感觉的需求，是这个世界上一切矛盾和冲突的根源。那么，我们可以试问一下自己，当我们都认为自己“既对又好”时，那么又有谁会错会差呢？

[活着就在找感觉_下载链接1](#)