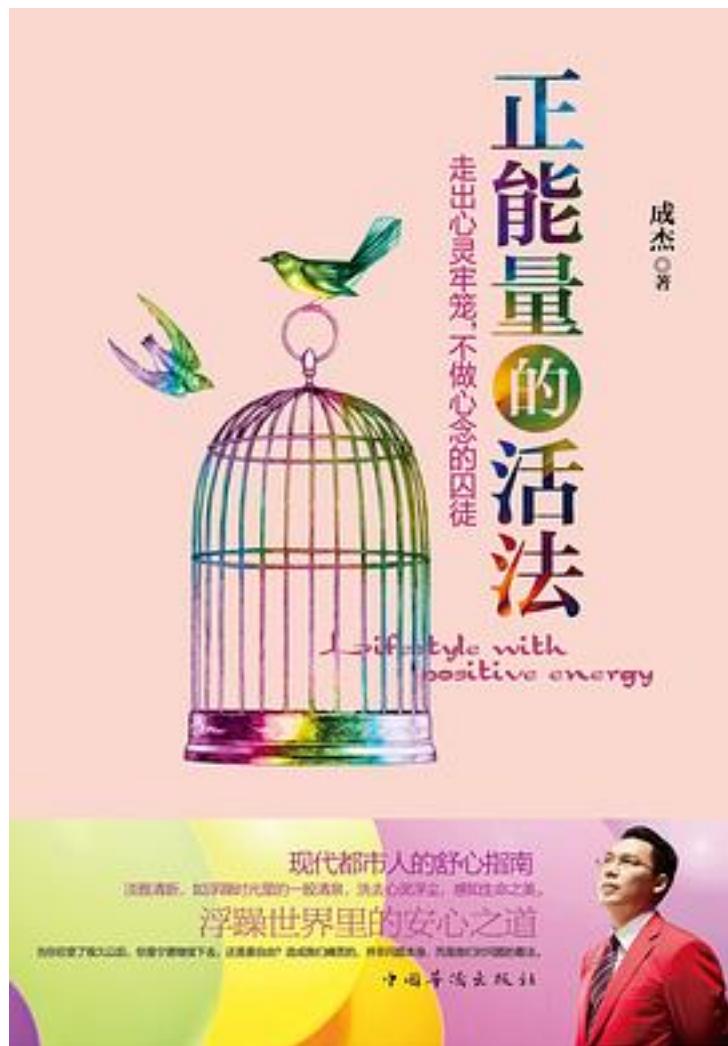


正能量的活法



[正能量的活法 下载链接1](#)

著者:成杰

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2013-10-1

装帧:平装

isbn:9787511338983

《正能量的活法：走出心灵牢笼，不做心念的囚徒》这是一部解开生活中所有困惑的智慧宝典、是一部解开生命中所有困惑的幸福心经、是一部认真探讨自己一辈子“活法”的书。寻找心灵家园的即时良药，为都市烦恼的人们开启智慧之门。修复彷徨悲苦的信念，开启正能量的活法。修行的真正目的，是学会控制内心！看过之后，检点自己的傻，就会发现问题并没有那么复杂。最珍贵的人生哲理：把握生命的脉动，迈向更精彩的人生。

作者介绍：

作者介绍

成杰 老师

80后演说少帅

巨海集团董事长

中国十佳培训师

亚洲培训界新一代领军人物

世界华人演说家俱乐部主席

他，是一位实战派的管理咨询专家！

他亲自拜访上百位顶尖企业家，在120多个城市巡回演讲2380多场。

他，是一位杰出的团队建设教练！

他用3年时间把巨海从5人的创业团队发展到300多人的“商界特种部队”。

他，是80后演说少帅！

他创办的中国企业家演说力修炼首选课程《总裁演说智慧》已经成功帮助上千位企业家成为超级演说家、优秀培训师。

他，是中国团队建设首选课程的缔造者！

他创办的课程《打造商界特种部队》现已为12680多家企业培养优秀人才，打造卓越团队。

他，是一位极具使命感与大爱天下的企业家！

他立志用毕生的时间与精力捐建101所巨海希望小学。

他，是一位亿万畅销书的魔法师！

他现已出版策划了上百本超级畅销书，累计发行量超过千万册。

目录：目录

第一部 如何掌握自己的时间和生活

01. 你为谁而活 002

- 02. 其实，别人都很忙 005
- 03. 比较，是一种错误 008
- 04. 你想要的是什么 011
- 05. 这辈子你是谁 014
- 06. 少有人走的那条路 017
- 07. 人生需要坚定 020
- 08. “影子”的故事 023
- 09. 活着，要安然自若 026

第二部 你以为你以为的就是你以为的吗

- 01. 命运，主宰着谁 030
- 02. 换一种安慰法吧 033
- 03. 那些不可获得的追求 036
- 04. 摆脱心里的阴影 039
- 05. “谁的谁”不代表什么 042
- 06. 其实成功并没有那么难 045
- 07. 是命运，还是别的 047
- 08. 遇见“强悍”的自己 050
- 09. 脱变之美 053

第三部 一念之转：如何正确面对错误

- 01. 没有不犯错的人生 058
- 02. 何必斤斤计较 061
- 03. 别人眼中的“你的错误” 064
- 04. 承认，又能如何 067
- 05. “淡忘”是个好东西 069
- 06. 压在心里的包袱 072
- 07. 选择原谅以后 075
- 08. 说说“EX”那些事 078

第四部 不要把后悔带到生命的终点

- 01. 后悔，从哪儿来 082
- 02. 与其后悔、抱怨，不如努力改变 084
- 03. 选择，从来没有绝对的好与坏 087
- 04. 和谁结婚不后悔 090
- 05. 找一找后悔的价值 093
- 06. 唯一的挽回方式 096
- 07. 让人生少点遗憾 099

第五部 直面内心的软弱：揭穿只因要改变

- 01. 逃不出的“心牢” 102
- 02. 生命的“养料” 105
- 03. 你的人生靠谁买单 108
- 04. 藏在心底的那座“深坑” 110
- 05. 是谁让你越来越难受 113
- 06. 禁锢心灵的枷锁 116
- 07. 想掩盖些什么 119
- 08. 不美丽的“红脸庞” 122

第六部 何必纠结？无法改变世界时改变自己

- 01. 何必如此抗拒批评 126
- 02. 不满意是人生的常态 129
- 03. 还要误解下去吗 132
- 04. 你不是最倒霉的 134
- 05. 当心“完美圈套” 137
- 06. 有一种苦叫想得太多 140
- 07. 云淡风轻的洒脱 143
- 08. 幸福不是给人看的 145

第七部 世界并不完美，你要有强大的内心

- 01. 就算时光能倒回 148
- 02. “我想我想”何时休 150
- 03. 笑对不公平的生活 153
- 04. 胜败不是人生主题 156
- 05. 那点儿“羡慕嫉妒恨” 159
- 06. 幸福不存在“比较级” 162
- 07. “大眼”看人生 165
- 08. 知足才能“永衡” 168

第八部 放下烦恼，遇见最自在的自己

- 01. 得与失，重要吗 172
- 02. 爱就好了，不去占有 175
- 03. 细微处，何须在意 178
- 04. 放下，身轻心安 181
- 05. 人生得意失意间 184
- 06. 一次舍与得的考验 187
- 07. 换一种方式来证明自己 190
- 08. 逃不开，还是放不下 193

第九部 让生活回归简单

- 01. 我是如此不安 196
- 02. 平静——你能多久 199
- 03. 摆脱焦虑的笼罩 202
- 04. 浮躁时代，谁浮躁了谁 205
- 05. 出去“走走”是个办法 208
- 06. 是苛求吞没了心安 211
- 07. 谈爱，忘了安全感 214
- 08. 好日子不拒绝简单 217

后记 220

· · · · · (收起)

[正能量的活法](#) [下载链接1](#)

标签

正能量

励志

心灵

心理

心智

学习！！！

喜欢

想读

评论

身心舒服

[正能量的活法 下载链接1](#)

书评

一个人如果不能跟随自己的意愿走，使自己的心被别人牵引走，活在别人的世界里，就会使心情无法平静，潜能得不到发挥。往往别人无意间的一句话、一个眼神、一个动作，就会让我们难以释怀，心中久久不能平静。更有甚者，别人对自己稍有一些不满的言辞，心里就结了疙瘩，怎么也平...

开篇就很吸引我——“如何掌握自己的时间和生活”是的，时下很多人在奔波劳作的活着，但都没有主宰自己的时间很生活，想做的事一件都没做，我就是这样，去年就打算和爱人一起去旅游一趟，几次都作罢……这本书教给我很多知识，最终明白了一个道理——主宰好自己命运去努力！

一般人认为，拥有物质后人才活得快乐，而有信仰的人则认为，先要有精神层面的丰富，人才能快乐。罗曼·罗兰认为：“各人有各人理想的乐园，有自己所乐于安享的世界，朝自己所乐于追求的方向去追求，就是你一生的道路，不必抱怨环境，也无须艳羡别人。”

成杰的书还行，有学习的必要呢，毕竟他是一个成功人士，肯定会有许多值得学习的东西呢！人的一生都在学习，向他学习，填充自己。

知道方向的人才会走向人生的终点。既然人生没有方向，谈终点更是枉然。认准你想要的，倾听你的心声，相信一切皆有可能。就像歌中唱的那样：“不要让任何人告诉你，你该怎样对待世界或它该怎样对你，要跟现在一样随心！”把握自己的前进方向，知道自己要去哪儿，全世界都会为你...

有句话说得好：“你的生命就像你的家，在里面住一辈子的人是你自己。不要因为你的不坚持、你的不坚定，让别人进来布置。”人活着，不是为了迎合别人而沦为心奴，活着的首要任务当是做自己。

不去羡慕别人的荣华富贵，告诉自己我能拥有的就是最好的，因为这是我得到的；努力去创造生活的精彩，享受这个充满喜悦感动的过程；保持一颗平常心，在人生的竞技场上，不要跟他人比较，你自己就是主角；不以结果论好坏，不以收获论成败，认真体悟付出带来的价值。

当你不知为何忙碌，变成一只迷途的羔羊；当你因为畏惧他人的目光，牺牲自己真实的想法；当你为了外界的种种，不敢坚守自己内心的信念……或许，你真的需要停下来想一想：是什么操控了你的心？谁是你人生这幕戏的导演？谁又是你这部自传的主角？想挣脱心灵的藩篱，第一步就是要...

很多时候，我们都想当然地认为，在面临选择的时候，走一条符合常理的路才是对的。如果有人硬找一条少有人走的路一猛子扎下去，周围人一定觉得匪夷所思，他们可能会说：“这个人脑子坏掉了。”“不知道他是怎么想的”。“除了他，不会有人做出这样的事”。

从现在开始，学习为自己而活。当心底的声音与外界的声音相抵触时，请你记住：别人的目标不重要，别人的道路不重要，别人的价值观不重要；不要被信条所惑，盲从信条是活在别人的生活里，你应该有自己的信仰；不要让其他人的意见淹没了你内心的心声，因为没有人比你更了解自己的...

如果你为了避免失败，你就拒绝去做一切事，避免发生尴尬和遗憾。那么很悲哀，你就是“害怕错误”的奴隶。

知道生命的意义所在，有做人做事的底线，向值得的人证明自己，和不值得的人挥手告别，乃是智慧。

人活着不能太自私，要通过自觉的努力和行动来...

过属于自己的自由人生，在坚持大原则的同时，要想不被任何人和任何思想束缚，就必须重新正视自己的人生，改变以往错误的生活方式、思考方式，最...

此问题一出，便可见“人生百态”。

有人笑而不语，心中早有定数。借用亦舒的话来说：“何必向那些‘不值得证明的人’证明什么，生活得更好，乃是为你自己。”

[正能量的活法 下载链接1](#)