

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. 蜕变之美 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. 输赢不是人生主题	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，肯定会有很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在的心声，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](#)