

# 转变之书



[转变之书\\_下载链接1](#)

著者:【美】 William Bridges 威廉·布瑞奇

出版者:南方出版社

出版时间:2015-7

装帧:平装

isbn:9787550124615

从学校毕业、换工作、搬家、结婚、离婚、宠物去世、家人往生……都是人生的改变，布瑞奇用这本书提醒我们：别让这些生命中的改变困扰你，相反，积极把握这些机会，好好与过去告别，迎接一个重生后的自己，让自己的人生过得更有意义吧。这部《转变之书》是作者最受肯定的作品之一，出版三十余年来，始终广受读者欢迎，曾获选为“史上最重要的五十本成长经典”，是美国历年来最畅销的成长书之一，帮助了数以万计读者面对生命中的转变，顺利渡过人生的难关。

作者介绍:

威廉·布瑞奇 (William Bridges)

桃李满天下的成长导师。毕业于哈佛大学与哥伦比亚大学，在大学里教过美国文学，后来转换人生跑道，成为心灵成长导师。多年来开课无数，并受多家大企业延揽，包括A T&T、惠普等，都曾邀请他演讲授课。《华尔街日报》曾经票选全美十大最重要的成长导师，布瑞奇就名列其中。这部《转变之书》是他最受肯定的作品之一，出版三十余年来，始终广受读者欢迎，曾获选为“史上最重要的五十本成长经典”，是美国历年来最畅销的成长书之一。

目录: 致谢 I

新版作者序：转变，是一种心灵的重生 III

Part1 我怎么会变成这样？

1 是的，你再也回不去了 009

卸下包袱，轻松前行吧！

多回忆，你会发现自己有多固执……

2 放下，如此艰难 029

生命中的两大转折点

人生的每个阶段，都有一种任务。

如果任务无法完成，意味着你会把没完成的功课，带到下一个阶段的人生。

3 挽救，还是分手？ 059

家庭中的转变

婚姻问题的讯号：双方在变化，却忘记告诉彼此。

4 上班好累，Why？ 081

工作中的转变

人生，不是一条通往成功的直线，而是一连串螺旋式上升的回圈。

Part2 转变三部曲

5 让过去的自己死亡 113

转变三部曲之一：结束

结束，就是一个清理的过程。

6 对岸遥不可及，返回的码头已消失 139

转变三部曲之二：过渡期

放弃旧东西，为新事物腾出空间。

7 与心中的老人告别 163

转变三部曲之三：全新的开始

负责管理犯人的狱卒，自己其实跟犯人没两样。

尾声：等待生命中下一个转变 183

丘比特与赛姬的故事

• • • • • ([收起](#))

[转变之书\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心理学

转变

心理

自我

哲学

心灵成长

觉察

李欣频

## 评论

本来对这书挺有期待，翻开之后吧，感觉已经有些过时了，思考不够深入，问题也没说明白，毕竟现在这方面的研究和书目还是挺多的了。

---

客观地说比较啰嗦；但细节是如此动人，啰嗦一点反而更加丰满。一本帮助认识转变，帮助解答“我是谁、我需要什么”的书。

---

算是在很迷茫的一段时间里读了这本书，有些观点还是很具有启示意义的。「正是从结束之处，我们重新开始」

---

这本书的翻译很生硬，有些地方有布道感，空泛的太多更像是鸡汤书，没太大指导意义

，不值得再读

简直是在告诉你生而为人有多么苦逼……看得大鲸鱼嘤嘤哭

本书的建树在于提出了转变的阶段和过程，，这不是一朝一夕的事情，让人更客观地了解，而不是像那些心灵书籍说的奇迹奇迹。

里面两则语言，奥德赛和赛姬的故事，是全书精华。暗合了人在转变过程的状态。结束--过渡期---重新开始

开始就是结束，结束就是开始，正是从结束之处，我们重新开始。

“在我的内心有一个倔强又顽固的移民，并且认为他唯一幸存的方式就是按照旧的、缓慢的、安全的方式做每一件事情。”

非常出色，并不是因为其逻辑和分析，而是作者用各种神话故事提供了一个又一个的意象。迷雾山脉、地狱、绝望后的力量……思辨能提供更深入的认识，然而新的信念的建立需要历练和想象，隐喻在这个意义上尤其合适。

最近读的这几本都没意思，不推荐

看看

配合千千阙歌边听边看，别有一番滋味，前面有点太啰嗦了，后面二十页就可以了，转变更像是平常的一个夜晚，你还在看着书，想些事情，突然间那个人就不见了，你知道你还在看书，但只是那个人就不是以前那个你了

-----  
就是中国人说的置之死地而后生吧。不破不立。不过把转变过程中的各种情绪解释了一下，

-----  
对于迷茫的人不错，我已经完成了转变，并且有一个大致方向了，不适合我

-----  
翻译问题？

-----  
『神说旧的生命不结束，就不会有新生命。想要有所得，就必须先放弃。』

-----  
神神叨叨，翻译糟糕，读来令人痛苦。

-----  
是收到了几句柔软的劝解。

-----  
在这个阶段读到这本书，简直有神药的感觉。

-----  
[转变之书\\_下载链接1](#)

## 书评

得知这本书，是在李欣频的创意课堂。当时，正是我经历感情纠结时期的那段日子，离别和重聚，都苦不堪言。我努力找寻书中对症的药，读了一遍又一遍。这段时间，让我明白，这只是一个过程，我不能当成是一生的终点和基调。人生会再有起点，再有结束，并且这取决于我对生活的理解...

-----  
在读这本书时，我的耳畔经常闪过呢喃，“这个问题，你是怎么看的？”，“这个问题，你是从什么角度看的？”，“你是从什么角度体验这件事的”……有跟书相关的，也有跟书无关的。仿佛我在跟另一个自己对话，同时也是在拷问自己的内心。脑海之中也常闪现画面。闪现各种看事情...

-----  
生命，並不是一片綿延不斷的富饒平原，它比較像是須歷經波動考驗的顛簸航行。人生，也不是一條通往成功夢想的直線，而是一連串螺旋上升的迴圈。這中間過程，你將多次迷失，陷入混沌，然後找回自己，如此反覆；直到某天起，你逐漸看淡名利，開始重視生命的意義，並懂得穿透瑣屑...

-----  
我觉得这本书，任何人看了之后都会对人的一生起到很大的作用，虽然长，但句句分析得透彻，没事的网友们，可以慢慢看一下，真的很不错。

-----  
[转变之书 下载链接1](#)