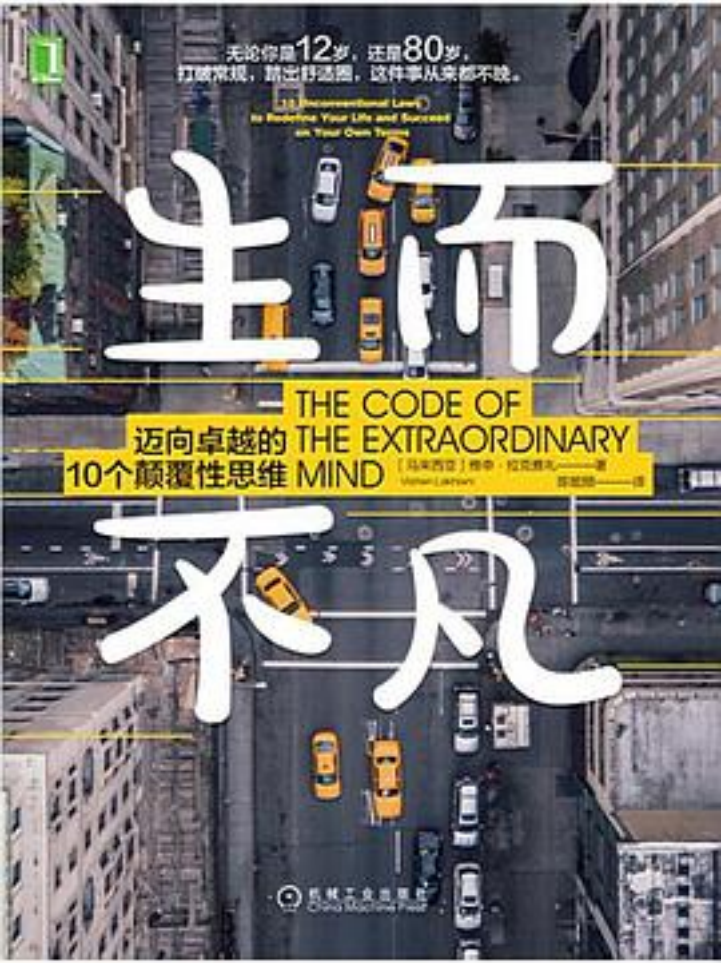


# 生而不凡



[生而不凡\\_下载链接1](#)

著者:[马来西亚]维申·拉克雅礼（Vishen Lakhiani）

出版者:机械工业出版社

出版时间:2018-8

装帧:

isbn:9787111602965

当今个人成长领域最具影响力的专家之一维申·拉克雅礼，融合积极心理学、计算机思维、整体理论、现代灵性、进化生物学等内容，再加上对特斯拉创始人埃隆·马斯克、

维珍品牌创始人理查德·布兰森等全球50位卓越人士超过200个小时的采访，以及通过创办的互联网公司Mindvalley所接触到的150万用户，总结了一套完整的知识框架，提出10个颠覆性思维：

1. 超越普世原则；
2. 质疑胡扯规则；
3. 练习意识工程；
4. 改写现实认知；
5. 更新行为方式；
6. 改造现实世界；
7. 实践快乐自律；
8. 创造未来愿景；
9. 修炼强大内心；
10. 踏上未来征途。

书中采用幽默的语言风格，辅以个人传奇的经历、大量的练习和案例，帮助你更好地认知和提升自我，发现自己生命的意义，以一种前所未有的速度学习和成长，迈向卓越。

作者介绍:

维申·拉克雅礼

当今个人成长领域最具影响力的专家之一，TED演讲人、计算机工程师、杰出的互联网创业者，成功创办企业Mindcalley，覆盖包括个人成长、正念、健康和效率等领域，成为行业内最具创新力的公司之一。

曾就职微软，被辞退2次、创业失败2次，身无分文、穷困潦倒无数次，经历了思维的升级和觉醒，重塑了对现实世界的认知，32岁发生重大转变：将爱好（个人成长）发展成了一家拥有超过40个国家员工、150万用户的互联网教育公司Mindcalley，专注于设计学习体验并打造线上学习应用程序及平台。维申有着幸福美满的家庭并育有两个美丽的孩子，热衷慈善，捐款达数百万美元。

译者：陈能顺，毕业于中山大学，原AIESEC中国大陆区副主席，现走在生命教练的路上。

目录: 目录

赞誉

译者序 生命终将成为那最本真的模样

序 阅读须知：这是一本非典型书籍

前言

第1部分 生活在普世规则里

你如何被你周围的世界所塑造

第1章 超越普世规则

学会质疑我们所处世界的种种规则 / 004	
第2章 质疑胡扯规则	
认识到世界运作方式大部分是基于代代相传的胡扯规则 / 023	
第2部分 觉醒	
选择属于你的版本的世界	
第3章 练习意识工程	
学会通过有意识地接受或拒绝普世规则从而加速我们的成长 / 054	
第4章 改写现实认知	
学会选择和更新我们的信念 / 078	
第5章 更新行为方式	
学会持续更新行为方式从而获得美丽人生 / 107	
第3部分 将自己重新编码	
蜕变你的内在世界	
第6章 改造现实世界	
学会进入人类究极状态 / 132	
第7章 实践快乐自律	
学会保有天天开心的状态 / 150	
第8章 创造未来愿景	
学会如何确保我们所追寻的目标将真正助力于长期的福祉 / 172	
第4部分 迈向卓越	
改变世界	
第9章 修炼强大内心	
学会对抗恐惧 / 198	
第10章 踏上未来征途	
学会将一切融会贯通并过上有意义的人生 / 217	
附录A 人生工具箱一	
练习超越：将本书所有精华融入一项有力的个人练习 / 241	
附录B 人生工具箱二	
随身锦囊 / 258	
在线体验 创造属于你自己的账号	
线上线下自由穿梭 / 279	
参考文献 / 283	
致谢 / 286	
• • • • • (收起)	

[生而不凡\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

自我成长

思维

个人成长

自我管理

生活哲学

好书，值得一读

普世规则

自我成长指南

评论

成长不是你又长大了几岁，也不是你新认识了多少朋友，涨了多少工资，甚至也不是你新获取了多少资源。成长是升级你的操作系统，升级你的认知与行为方式，提高资源配置效率。

作者敢于“牵强”也善于“附会”，结合其经历阅历，四个阶段的“疗程”也能让“农转非”受用一时了，但为这朵幸运的浪花赋予卓越和颠覆的名堂，怕是过于简单而且过誉了，因为你的赛局比你的世界更为关键，而改变规则仅是改变赛局的方法之一隅。要想正确地博弈或是博正确的弈，搞清楚redefine life和succeed on terms，就要改变你的赛局，就应该以布兰登伯格和奈勒波夫合著的《竞合策略》为参考：改变赛局，你需要改变赛局的一个或多个要素，也就是参赛者、附加价值、规则、战术与范围……

前面两章介绍了认知行为疗法，之后就开始鸡汤了.....

或许你听够了“成为你自己”“做你自己”，以至于你相信——现在的自己就是你要做的自己，即使是个凡夫俗子。然而，很少有人告诉你，“你是生而不凡的”；更少有人教你如何做到生而不凡——除了你的心理医生，但你知道那价格不菲。现在，你只要阅读手上的这本书，就可以为你平凡的人生找到不平凡的活法。相信我，你不会愿意再回去的！

"个人破坏类"书籍，10条颠覆思维定律；《纽约时报》畅销书/风靡德、法、意、俄等2

2个国家和地区；埃隆·马斯克等全球50位卓越人士200小时深度访谈；古典、樊登、秋叶、彭小六、郑世彦 诚意推荐

-----  
没心看了

-----  
读不下去，还说不是鸡汤，至少占70%以上。多看看心理学方面的书就知道他所讲并没有什么新鲜的。

-----  
东拉西扯的说了一大堆，除了前面两章外后面说的太多太乱了 20200120

-----  
还是有一些启发的。行为和认知要匹配。

-----  
读的是另一本，在此只做笔记标记

-----  
更新那个还有点意思，其他很无聊

-----  
一本读了等于没读得书

-----  
所提出的方法还是有一定启发性的，比如将目标划分为经历、成长、奉献我就用到了新年愿景的制定中去，但是作者如江湖术士般的吹嘘以及对自己产品的广告实在太多，让人觉得读了一本软文书。

-----  
读下来感觉重点就是大力出奇迹+塞翁失马焉知非福呀

-----

上班摸鱼+缓解焦虑系列，快乐是梦想实现过程中的必需品而不是最终的结果，你是足够的，不要依附于别人的评价和看法

-----  
质疑胡扯规则

-----  
最后两章附件才是本书精华

-----  
值得收藏

-----  
感觉很奇妙的力量

-----  
知道世界上有人也这样想，并且已经如此实践，感恩而幸福。

-----  
[生而不凡\\_下载链接1](#)

## 书评

先来看看一个人 18岁，电视台商业演员 19岁，舞台演员、洗碗工 20岁，网页设计师 21岁，剧团导演、JAVA程序员，新闻摄影记者 22岁，微软故障测试员 23岁，非营利机构副主席 24岁，失业 25岁，失业 26岁，销售主管 27岁，冥想师引导人 28岁，小型网站创始人 29岁，创业公司创始...

-----  
作者主要讲了三个方面：意识工程是什么？如何改造现实？如何迈向卓越？

一、意识工程是什么？

意识工程包括两个方面：现实认知和行为方式。意识工程相当于我们自身的操作系统，而现实认知可视为硬件，行为方式可视为软件。

（现实认知即我们的想法、价值观等；行为方式即我们如...

-----

-----

-----

在这个有着70亿人口的地球上，很多人每天都在重复一样的生活：定点起床、上班/上学、精力充沛/浑浑噩噩过完一天、下班/放学、睡觉，偶尔在假期出去聚会、旅游…日复一日，我们越发意识到自己的平凡：出生平凡、长相一般、智力平平、工作普通…我们一边羡慕着卓尔不凡的天之骄…

-----

我最近在看一本书，写的很好，思路清晰。同时挑战了很多我们想当然的一些思维模式和规则。碰巧我最近也在生活中真的体会到了作者讲的这些原则。因此记录为证。书名：生而不凡：迈向卓越的10个颠覆性思维 作者：维申.拉克雅礼 Vishen Lakhiani 我们所谓坚持的真实，你会发现现在…

-----

承认并接受不完美的自己，看清楚自己禁锢在普世价值观的牢笼，想去突破，想去改变，想要动力，想要进步，缺失一种不由自主被拉着走的长期热情，缺失一个能陪伴自己走下去的真实自我，这本书绝对可以说是能彻底改变现状的书。鸡汤文，也看了不少，如果每本都是这样，销量如此并…

-----

我感觉这本书逻辑性是很强的，也是一本特别引人思考的书。-----这应该不是正规意义上的书评只是一点个人的感悟。从论证了环境、语言对我们所认识的世界会有影响，教我们质疑这些规则，但是质疑可能是我所做不好的，不断地改善自生系统，这一点还是可以尽量去做吧。 强调了学…

-----

本书提供了很好的角度去思考如何生而不凡。因为平凡的人生似乎很无聊，生活和工作都没在激情，焦虑而没有幸福感。生而不凡其实还是自我认识的一个过程。打破边界，重新审视自己，发现自己的不够，发现自己天赋，发现自己的热情，发现自己的目标。目标就是为这生存的一世有所贡…

-----  
特斯拉创始人埃隆·马斯克、维珍品牌创始人理查德·布兰森等改变世界的杰出人物，都具有不同于普通人的卓越思维方式。维申·拉克雅礼的这本《生而不凡》就是一本让你对思维方式进行重塑和升级的好书!!!  
特斯拉创始人埃隆·马斯克、维珍品牌创始人理查德·布兰森等改变世界...

-----  
[生而不凡 下载链接1](#)