

找到你的生命礼物



[找到你的生命礼物_下载链接1](#)

著者:[美] 布莱克·D.鲍尔

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787559417473

在无数个不得不面对压力的日子里，你可曾否认了自己的人生梦想，做着不喜欢的工作，陷入虚伪的人际关系中，为了生存而生活？

在本书中，布莱克指出，长时间将真实情感隐藏、否认自己的目标，会让焦虑、抑郁、成瘾、缺乏成就感、自我攻击、自我怀疑、孤独、内疚、恐惧等心理问题出现。

通过本书简单而深远的真知灼见，你将学会如何放慢速度，在接受、友善、诚实和肯定自我价值的基础上，拥有更健康的人际关系。你也会发现如何改变因不断试图取悦他人而产生的压力、焦虑和不安全感，从而使你获得持久的自信、自尊和内心的平静。

作者介绍:

(美) 布莱克.D.鲍尔

布莱克是国际知名的演说家，同时也是有心理学、冥想学等多专业背景的咨询顾问。他曾帮累计逾千万的读者、学员和听众，在焦虑的年代获得了精神的成长，被誉为“当代精神导师”。

他凭借自己独特的经历与深切体会，发现了多种保持心理、情感和生理健康的最有效办法，这本书已成功帮助了世界各地众多的读者告别了迷茫与痛苦的心境，过上了幸福、安宁的生活。

目录: 自爱、世界和平与你

觉醒

第1章 蝴蝶

第2章 磨难、打击和疾病的意义

第3章 对爱的追求

第4章 合理的自私

第5章 治愈愧疚感、羞耻感和不安全感

第6章 重视自己

第7章 怎样做自己

第8章 平静而清楚地表达自己

第9章 放下戒备，坦然面对

第10章 真正的自尊

第11章 爱你“内心受伤的小孩”，并治愈他

第12章 你的自我不是你的敌人

第13章 了解你的生活使命

第14章 安心做自己

第15章 慢慢地感受生活，仔细地品味生活

第16章 无条件地自爱

第17章 不要对自我进行批判和否认

第18章 原谅自己

第19章 化解愤怒、受伤和憎恨的情绪

第20章 遵从你的内心

第21章 释放你的恐惧感

第22章 真正的自尊、自信，真正地信任生活

第23章 爱你的身体，但要知道你远远不止于此

第24章 真正的营养和生活方式指南

第25章 跟他人相处时也要爱自己

第26章 真正地对自己和他人负责

第27章 爱他人最后都会变成爱自己

第28章 怀有感恩之心的秘诀

第 29 章 要好好活着
第 30 章 内心的财富和经济自由
第 31 章 勇敢去冒险
第 32 章 最后的问题
第 33 章 充实地活着
致谢
• • • • • ([收起](#))

[找到你的生命礼物_下载链接1](#)

标签

心理学

心理类

心智成长

好书，值得一读

心理励志

文学

心灵成长

温暖

评论

治愈自己内心的伤痛，真正做回自己，这些学问很深奥，但我们不得不掌握

“我们责备过谁、伤害过谁，就代表着我们在跟谁的关系中遭到过背叛和遗弃。” 我们

总会下意识的复制伤害却极力避免复刻爱。去尝试一下那片光明土吧，未知除了恐惧之外也存留着希望。

先让自己幸福快乐，充分尊重自己的感受，不通过背弃自己来试图获得爱，也不通过让他人委屈自己来满足自己的个人需求。然后，平和自在地与另一半分享自己的人生。

摆脱焦虑，寻求心灵的宁静和宁静的好书

这本书可以用其他书代替了，不是那么重要。有点像接受不完美的自己。不过，应该为和它不一样。这里面有好多内容都是《非暴力沟通》里的自爱呀！所以这本就不要了。

理论性和实用性都很强的书。能够指引我的一本书。

如果作者有自传，应该比这本书更有意思

沿袭了佛学的一些基本理念，实操性很强。学习诚实面对自我的好工具。

这是本什么书呢？就是生命是美好的事物，会送你礼物这样一本暖心制作。加油！生命是礼物，是好的。

像是一本健康心理操练手册，每章前提醒腹式呼吸，章节后有章末问题和针对章节的“信念”箴言。

得到了两本。心灵修炼，就像自己与自己对话式，但是可以让人认清自己内心。还不错。xd

图书馆偶遇，被第一句话吸引：我们的生活中有两种基本的推动力：恐惧和爱。

可能是我程度不够……感觉说得都对，就是看起来特费劲……

整本书意义是好的，对于心理、生活有重大问题的人应该比较治愈。但感觉是车轱辘话来回说，对于心理很健康的人来说意义没有那么大

逆风翻盘，向阳而生。普通人总是该学会在时代大背景之下不至于被时代的阴暗潮流所湮灭。

赶脚超级好的一本书啊~看完收获颇多，对未来的，对亲情的，对爱情的，超级无敌适合迷茫中的人看~

很少见到一本书，是你读完后不太记得里面的内容，却对生活充满热情与信心！正如张三丰教给张无忌的太极剑法一般。

[找到你的生命礼物_下载链接1](#)

书评

走在人生的旅途中 评《找到你的生命礼物》
每个人，从意识到自己的存在，到思考自己的人生意义，再到找寻自己的人生目标，都需要经历一个时期的心智成长。也许，就是在人生的漫漫旅途中，终于有一天知道自己想要什么，想干什么和未来想成为什么的时候，那时候留给自己的时间已...

拿到手之后，盯着封面看了有一会，还没阅读正文，先被封面打动。在序言里，我看到了太多的影子，也曾困惑、也曾不解、也曾思虑、也曾寻找，隐约与作者的想法不谋而合，但是却还没有彻底解决问题，有了共鸣便迫不及待的往下看。
快乐的人是相似的，不快乐的人各有各的苦恼，大概...

作者在不同时间段经历的不同事情，使他有了不同的感悟，而这些人生经历成就了本书。是人都会迷茫或早或晚，我用了三个晚上读完了这本书。
可这第一遍我也没深刻的理解，现在正是无法正视自己，不明白自己内心真实想法的年纪，真的急需一本这样的书，给我的未来或者人生画一个...

或许是幼年生活成长环境的原因，也或许是与生俱来的性格缘故，十岁之前的我其实是一个极其胆怯的人。
那时的我几乎可以说是心无任何城府，周围小孩用随口撒的一个谎就能够吓唬的我心惊肉跳好些天，为了能够换取所谓的“友谊”我甚至会想方设法的去讨好一些本该被人厌恶的人。由...

在当下的社会中，社会的方方面面发展速度都在加快，由于生产力与需求这一长期存在的矛盾，生产生活对效率的要求越来越高。一个人不可能做到十全十美，包括在工作，在学习，在家庭，在人际关系。人们的生活压力也越来越大，也越来越容易感到焦虑。生活之不如意十有八九，但我们...

文/陶子

奇葩说第五季的第20期，在正反方对手的激烈争辩中，上演了一场众人含泪的故事。因为这期有一个很特别的辩题：如果一瓶忘情水价值998，会让你忘记悲伤，你会买吗？最后我的内心里支持了反方论点，逃避悲伤，暂时忘情，指标不治本。他们在内心依然不会正确处理感情中出...

最近偶然看到了一本心理学方面的书籍，这是一本美国知名作家布莱克.D.鲍尔的最新著作，书的名字叫做《找到你的生命礼物》，看到这样的书名，对于很多读者来说，都会有自己的想法，礼物对于每个人来说，都是非常期待，向往的，不管你是孩提时代，还是成长中的少年，或是成年人，...

在无数个不得不面对压力的日子里，你可曾否认了自己的人生梦想，做着不喜欢的工作，陷入虚伪的人际关系中，为了生存而生活？生活繁忙，琐事缠身，很容易让人整个人神经紧绷，难得全身心放下好好休息一下，在这种情况下就很容易焦虑，恐慌，不安，困惑，迷乱…其实本身我们每个...

我们存活于世，总是因为内心的不满足，从而滋生很多的困扰。青少年期，我们因为攀比心，从而陷入自暴自弃之中。我们眼中只看的到别人家庭幸福，别人又换了个新的女朋友，别人今天穿的衣服多么好看，别人今天又买了个新手机，别人的父母在哪里哪里工作，别人最近又去了哪个地方...

爱自己，勇敢面对自己，才是对孩子最好的生命教育 《找到你的生命礼物》小为的妈妈一早给我发信息说给小为请假。我追问原因，她却说：“等我想好了再告诉您并请教。”我立刻嗅到了一丝不同寻常的味道——这次请假应该不是孩子病了。是的，这个孩子身体不好，自小属于过敏性体...

愿你内心平静祥和，身体健康，生活幸福而自由。我们的世界，迫切需要仁爱和慈悲。愿我们都能学会无条件地关爱自己、他人和我们的生活。
——摘自布莱克.D.鲍尔《找到你的生命礼物》
有人说，我希望你不再排斥自己，不再背弃自己，不再弄错自己的真实感受、需要和愿望。这句话不...

[找到你的生命礼物 下载链接1](#)