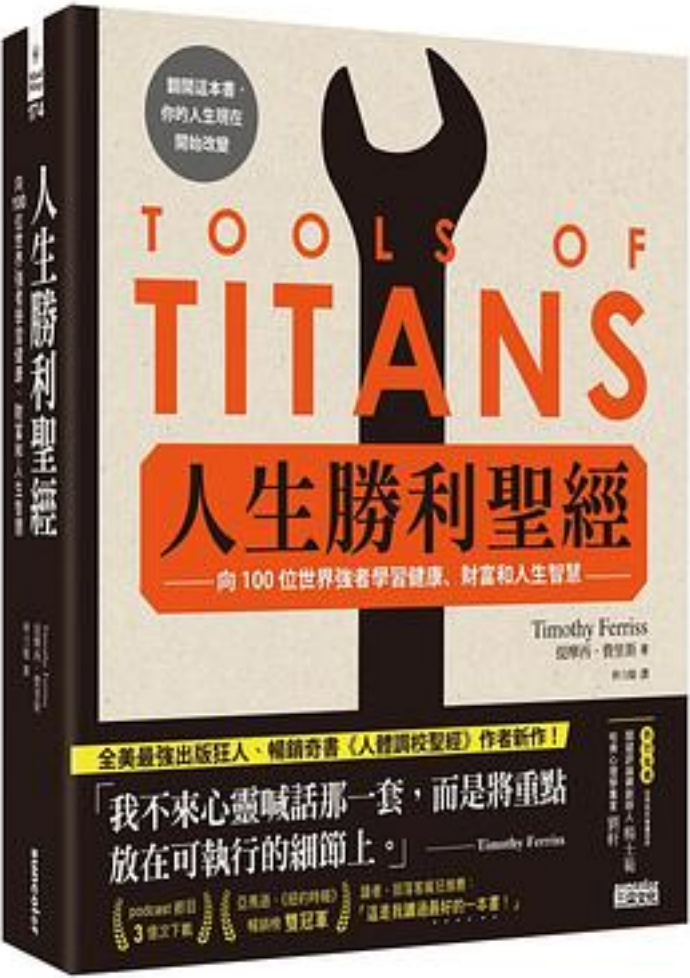


人生胜利圣经



[人生胜利圣经_下载链接1](#)

著者:Timothy Ferriss

出版者:三采

出版时间:2018-12-7

装帧:平装

isbn:9789576580772

★美国亚马逊网路书店总榜、《纽约时报》畅销榜双冠军

★超过千名读者及影音部落客大推：「这是我读过最实用的一本书！」

★从超过3亿下载量的Podcast节目《提摩西费里斯秀》撷取精华而成

出版界的奇葩，提摩西·费里斯带著他的新书回来了！

励志也要「花最少时间、获得最大效果」，

直接向「人生胜利组」取经，从身体、脑袋、内心开始改变，

让你活得更健康、更富足、更有智慧！

别误会了，这不是向你精神喊话的心灵鸡汤，

而是让你成功複製强者经验的超实用工具书。

在过去两年内，提摩西在他的节目中采访了超过百位世界级专业人士，包括好莱坞明星、极限运动员、畅销作家、科学家，还有无数商业巨头及创投家。他将这些人的经验浓缩成「工具」，实际用在自己身上，治好了缠身多年的莱姆病，投资赚了几百万，並修復了几段重要的人际关系。

我们总是认为，成功人士的经验无法完全複製，因为他们和我们的出发点不同，因为他们是人生胜利组。你知道吗？提摩西才没有在鸟这个的。他从这些强者的人生故事中抽取精髓，归纳出可实际执行的细节，例如他们早上起床的第一个小时都在做什么？他们都怎样保持身材？他们都看什么书和电影？他们听过最好和最烂的建议是什么？最重要的一点，他们是如何问问题的？提问就是你宝贵的锄头，对的问题可以敲开人心、敲开机会的大门。学习这些人的思维模式，调整自己的角度，你就会看见不一样的世界。

全书归纳为「健康」、「财富」、「智慧」三大主题，

收录超过一百位名人的访谈精华片段。

作者介绍:

提摩西·费里斯 (Timothy Ferriss)

他是全球畅销作家，出版界的奇葩，也是商业投资界的异数。

曾被美国最具影响力的商业杂志《Fast Company》提名为「2007年最有创新力的商业人物」之一，也是《纽约时报》、《华尔街日报》与《商业週刊》书籍排行榜No.

1畅销书作者。他的《一週工作4小时》、《人体调校圣经》、《厨艺解构圣经》被翻译成35种语言在全世界发行。

《连线》杂志因为他非凡的身体操控能力而称他为「硅谷超人」，他同时也是探戈世界的纪录保持人和前巴西柔术（中国散手）冠军。他是奇点大学 (Singularity University) 的教学人员，身兼普林斯顿大学创业课程的客座讲师。他的热门博客 www.fourhourblog.com 每月有超过百万的下载量，他的推特账号@tferriss被国际新闻部落格Mashable选为五个「必追踪」的企业家之一。截至目前为止，他已接受超过一百家媒体的采访，包括《纽约时报》、《经济学家》、《时代杂志》、《福布斯》、《财富》、Outside、NBC、CBS、ABC、FOX和CNN。

不拿自己做人体实验时，提摩西最喜欢到Nike、哈佛大学公共卫生学院 (Harvard

School of Public Health) 等组织举办的活动上演讲。

目录: 推荐序 (阿诺·史瓦辛格)
站在巨人的肩膀上
本书使用指南

Part 1: 健康

- 阿梅莉亚·布恩 (Amelia Boone) : 人称「障碍赛界的麦可·乔登」
- 朗妲·派翠克 (Rhonda Patrick) : 专门研究粒线体代谢与细胞老化的生化博士
- 克里斯多福·桑默 (Christopher Sommer) : 前美国国家队体操教练
- 多明尼克·达格斯提诺 (Dominic D'Agostino) : 研究生酮治疗的科学家, 曾亲身断食七天之后还能硬举500磅十下
- 派翠克·阿诺德 (Patrick Arnold) : 激素原之父, 新型类固醇发明者
- 乔·塞纳 (Joe De Sena) : 亡命竞跑和斯巴达障碍路跑创办人之一
- 温姆·侯夫 (Wim Hof) : 绰号「冰人」, 能自主控制体温的荷兰气功大师
- 杰森·尼门 (Jason Nemer) : 双人瑜珈共同创办人
- 彼得·阿地亚 (Peter Attia) : 癌症免疫疗法专家兼超级耐力赛运动员
- 贾斯丁·梅杰 (Justin Mager) : 运动生理学家
- 查尔斯·保利昆 (Charles Poliquin) : 世界知名肌力训练教练, 学生包括奥运金牌得主、健美冠军和明星运动员等
- 帕维尔·塔索林 (Pavel Tsatsouline) : 前俄罗斯特种部队训练教官, 现任美国海军陆战队和海豹部队的特殊领域专家
- 莱尔德·汉密尔顿 (Laird Hamilton) : 公认史上最伟大巨浪衝浪选手
- 盖比·瑞思 (Gabby Reece) : 排球高手, 获选为「二十位最具影响力的女性运动员」
- 布莱恩·麦肯锡 (Brian MacKenzie) : 知名健身教练, 首创混和健身 (CrossFit) 耐力训练
- 詹姆斯·法迪曼 (James Fadiman) : 美国迷幻药研究权威
- 马丁·波兰克 (Martin Polanco) : 十字路治疗中心创办者, 专门运用非洲迷幻药协助患者戒除重度毒癮
- 丹·恩格 (Dan Engle) : 精神病学和神经医学专家
- 凯利·史达瑞 (Kelly Starrett) : 旧金山混和健身中心创办人, 在全球拥有超过十万间健身中心
- 珍·麦戈妮格 (Jane McGonigal) : 美国未来研究所资深研究员, 获商业杂志选为百大创意人物
- 亚当·加萨里 (Adam Gazzaley) : 认知科学博士, 开发治疗型电玩, 身兼谷歌、奇异和尼尔森行销公司的顾问
- 陈一鸣: 谷歌第一〇七號元老级工程师, 创办「搜寻内在自我」课程大受欢迎
- ▲同场加映: 如何像体操选手一样强壮
- ▲同场加映: 双人瑜珈
- ▲同场加映: 低糖减脂法备忘录
- ▲同场加映: 随身携带的六项健身器材
- ▲同场加映: 五个迅速入眠的好方法
- ▲同场加映: 「一日之计在於晨」的五个晨间习惯
- ▲同场加映: 心智训练101
- ▲同场加映: 「搜寻内在自我」的三个建议
- ▲同场加映: 桑墨教练的致胜决定

Part 2: 财富

- 克里斯·萨卡 (Chris

Sacca)：知名新创公司投资人，二〇一五年登上《富比士杂志》封面，挤身全球最佳创投人排行榜

- 马克·安德森 (Marc Andreessen)：硅谷传奇人物，人称现代网路之父的其中一人

- 阿诺·史瓦辛格 (Arnold

Schwarzenegger)：史上最年轻环球先生，知名好莱坞动作电影明星，前加州州长

- 德瑞克·席佛斯 (Derek Sivers)：全美最大独立音乐网站CD

Baby创办人，也是三十三本书的作者

- 阿莱克西斯·奥哈尼安 (Alexis

Ohanian)：新闻娱乐论坛Reddit与旅游搜寻网站Hipmunk的共同创办人，全球顶尖创

投公司Y Combinator合伙人

- 麦特·穆伦维格 (Matt

Mullenweg)：网站架设系统WordPress开发者之一，网页程式设计公司Automattic执

行长，曾获《美国商业周刊》选为「网路上最有影响力的二十五个人」

- 尼可拉斯·麦卡锡 (Nicholas

McCarthy)：英国皇家音乐学院创立一百三十年以来唯一的独臂钢琴家

- 东尼·罗宾斯 (Tony

Robbins)：全球知名绩效教练，学生包括美国前总统柯林顿、网球选手小威廉斯、奥

斯卡影帝李奥纳多和脱口秀天后欧普拉

- 凯西·奈斯塔特 (Casey

Neistat)：YouTube影音部落客，影片点阅次数直逼三亿，CNN还收购了他创立的数位

影音公司Beme

- 摩根·史柏路克 (Morgan Spurlock)：奥斯卡提名纪录片导演

- 雷德·霍夫曼 (Reid

Hoffman)：人称「硅谷人脉王」，与友人共同创办LinkedIn，曾担任PayPal执行副总

裁

- 彼得·提尔 (Peter

Thiel)：硅谷创投家，创立数家公司（如PayPal、Palantir），投资更多公司（脸书和

上百家公司的第一位外部投资人）

- 赛斯·高汀 (Seth Godin)：全球畅销书《紫牛》作者

- 詹姆斯·阿特切 (James

Altucher)：对冲基金经理人，也是最强点子创业家暨畅销作家

- 史考特·亚当斯 (Scott Adams)：知名漫画人物「呆伯特」的创作者

- 尚恩·怀特 (Shaun

White)：史上最年轻极限运动金牌选手，叱吒世界级单板滑雪竞赛

- 切斯·贾维斯 (Chase

Jarvis)：全球知名商业摄影师，合作对象包括Nike、Apple、美商哥伦比亚、本田汽车

、宝丽来、女神卡卡、RedBull能量饮料等

- 丹恩·卡林 (Dan Carlin)：热门播客节目《赤裸裸的历史》主持人

- 拉米特·塞提 (Ramit Sethi)：热门财经部落客暨创业家

- 麦可·庞特 (Mike Del

Ponte)：水壶品牌Soma的共同创办人，短短十天内在众筹平台Kickstarter上募到十万

美元

- 艾力克斯·布朗伯格 (Alex

Blumberg)：金奖广播记者，财经节目制作人，播客公司Gimlet Media

的执行长暨共同创办人

- 艾德·卡特姆 (Ed

Catmull)：现任皮克斯和迪士尼动画工作室的总裁，得过五座奥斯卡奖

- 崔西·迪努兹欧 (Tracy

DiNunzio)：二手衣物买卖平台Tradesy创办人暨执行长，超强业绩让她募得七千五百

万美元资金

- 菲尔·利宾 (Phil Libin)：Evernote的共同创办人兼执行长

- 克里斯·扬 (Chris

Young)：《现代主义烹调》作者之一，肥鸭实验厨房的创始大厨，现任食品科技公司

ChefSteps的执行长

- 戴蒙·约翰 (Daymond John)：知名潮牌FUBU创办人兼执行长，全球创业精神总统大使，荣获三十五座以上的业界奖项
- 诺亚·卡甘 (Noah Kagan)：脸书的第三十位员工，免费社群工具网站SumoMe的创办人
- 卡斯科 (Kaskade)：知名电子音乐製作人，两度选为美国最佳DJ，人称「美国浩室王子」
- 路易斯·安 (Luis von Ahn)：线上语言学习平台Duolingo的执行长，也是「验证码」程式发明人之一
- 凯文·罗斯 (Kevin Rose)：创业投资高手，获《时代杂志》选为网路上二十五位最有影响力人士
- 尼尔·史特劳斯 (Neil Strauss)：全球畅销《把妹达人》系列作者
- 麦克·篠田 (Mike Shinoda)：知名音乐製作人，「联合公园」的主唱之一
- 贾斯汀·伯雷塔 (Justin Boretta)：电音团体「故障暴民」创始成员，曾替《万恶城市2》、《明日边界》、《美国队长》、《蜘蛛人：惊奇再起》等电影配乐
- 史考特·贝尔斯基 (Scott Belsky)：旧金山创投公司Benchmark的创业合伙人
- 罗夫·帕兹 (Rolf Potts)：旅行作家
- 彼得·戴曼迪斯 (Peter Diamandis)：XPRIZE基金会创办人暨执行长，获《财富》杂志选为全球五十位领袖人物
- 苏菲亚·阿莫鲁索 (Sophia Amoruso)：网路商城Nasty Gal创办人，获《富比士杂志》讚誉为「时尚界瞩目新星」，畅销书《正妹CEO》作者
- B. J. 诺瓦 (B.J. Novak)：演员、编剧、导演，也是列表创搜公司li.st的共同创办人
- ▲同场加映：给疯子与神经病的真心话
- ▲同场加映：晨间日记
- ▲同场加映：创造实战商学院
- ▲同场加映：类别法则
- ▲同场加映：重温凯文·凯利的〈一千个铁粉〉
- ▲同场加映：征服Kickstarter：如何在十天募得十万美元
- ▲同场加映：製作播客节目的工具
- ▲同场加映：画布策略
- ▲同场加映：直觉式投资
- ▲同场加映：如何挣得自由
- ▲同场加映：如何在最重要的时候说「不」

Part 3：智慧

- B.J. 米勒 (BJ Miller)：加州大学担任安宁疗护医师，旧金山「禅修善终计画」顾问
- 玛莉亚·波普娃 (Maria Popova)：「智慧选择」网站创办人
- 乔可·威林克 (Jocko Willink)：美国前海豹突击队训练员，退伍后创办领导管理顾问公司Echelon Front
- 萨巴斯汀·杨格 (Sebastian Junger)：全国杂志奖和皮博迪奖获奖记者，奥斯卡提名纪录片导演
- 马克·古德曼 (Marc Goodman)：曾任FBI未来趋势专家、国际刑警组织的资深顾问，现主持硅谷奇点大学未来犯罪研究院
- 沙米·坎卡 (Samy Kamkar)：美国顶尖电脑骇客，他发现苹果的iPhone、谷歌的安卓手机和微软手机有违法追踪程式，让这三家公司上国会山庄召开听证会
- 史丹利·麦克里斯托 (Stanley McChrystal)：美军退役四星上将，现在是耶鲁大学杰克逊全球事务学院资深研究员以及麦克里斯托领导顾问公司的共同创办人
- 克里斯·福塞尔 (Chris

Fussell)：前任美国海豹部队军官，现在是麦克里斯托领导顾问公司的资深主管

- 夏恩·卡尔 (Shay Carl)：知名YouTube影音部落客，频道观看次数高达25亿，他创办的Maker Studios以将近一亿美元被迪士尼买下
- 威尔·麦克斯基尔 (Will MacAskill)：牛津大学林肯学院的哲学副教授（有可能是全球最年轻的哲学系副教授），同时也是「八万小时」和「助人为善」两个非营利组织的共同创办人
- 凯文·科斯纳 (Kevin Costner)：知名电影演员和导演，得过两座奥斯卡奖、两座金球奖和艾美奖
- 山姆·哈里斯 (Sam Harris)：美国著名作家、哲学家、神经科学家及无神论者，被称为「新无神论的四骑士」之一
- 卡洛琳·保罗 (Caroline Paul)：旧金山最早一批女性消防员，后来成为畅销书作家
- 凯文·凯利 (Kevin Kelly)：科技趋势专家，人称「KK」，《连线》(Wired)杂志第一任主编，也是多本趋势畅销书作者
- 惠特妮·卡明 (Whitney Cummings)：喜剧演员、作家、製片兼脱口秀主持人，她参与製作的情境喜剧《破產姊妹花》获得艾美奖提名
- 布莱恩·卡伦 (Bryan Callen)：知名喜剧演员、脱口秀主持人及播客主持人
- 艾伦·狄波顿 (Alain de Botton)：全球畅销作家，凭著一系列探讨哲学、平易近人的著作赢得「日常哲学家」的称号
- 卡尔·福斯曼 (Cal Fussman)：畅销书作家及《君子杂志》专栏作家，访问过无数重量级人物，包括戈巴契夫、卡特总统、劳勃·狄尼洛、乔治·克隆尼、汤姆·汉克、伍迪·艾伦、姚明、小威廉丝、拳王阿里等人
- 约书亚·史金斯 (Joshua Skenes)：旧金山米其林三星餐厅Saison的主厨兼老板
- 瑞克·鲁宾 (Rick Rubin)：知名音乐製作人、哥伦比亚唱片前总裁，合作对象包括夏奇拉、爱黛儿、女神卡卡、阿姆、肯伊·威斯特等人
- 杰克·多西 (Jack Dorsey)：推特的共同创办人暨执行长，曾获《麻省理工科技评论》选为「最强的三十五个三十五岁以下创新家」
- 保罗·科尔贺 (Paulo Coelho)：《牧羊少年奇幻之旅》作者，全球畅销作家
- 艾德·库克 (Ed Cooke)：语言学习平台Memrise的执行长，拥有世界记忆大师的认证头衔
- 阿曼达·帕默尔 (Amanda Palmer)：庞克乐团主唱暨《请求的力量》作者
- 艾瑞克·温斯坦 (Eric Weinstein)：哈佛数学物理博士，牛津大学数学研究院的研究员
- 塞斯·罗根 (Seth Rogen)：美国知名演员、作家、製片和导演
- 伊凡·戈博 (Evan Goldberg)：加拿大导演、编剧和製片
- 赵牡丹 (Margaret Cho)：知名脱口秀主持人、演员、作家、作曲人和服装设计师
- 安德鲁·席莫 (Andrew Zimmern)：旅游生活频道《古怪食物》节目主持人，曾经是吸毒的街友，现为大厨、作家和老师
- 雷恩·威尔森 (Rainn Wilson)：喜剧演员，曾参与《办公室风云》、《鸿孕当头》等戏剧及电影演出，创办「带领海地教育基金会」
- 纳佛·拉维肯 (Naval Ravikant)：知名新创公司投资人，也是AngelList的执行长兼共同创办人
- 格林·贝克 (Glenn Beck)：美国著名网络电视製片人，同时也是媒体名人、广播台主持人、作家、企业家及政治评论员

- 塔拉·布拉赫 (Tara Brach)：临床心理学博士，也是西方世界重要的佛法与冥想老师，在华盛顿特区创办内观禅修同好会
- 山姆·卡斯 (Sam Kass)：前白宫主厨暨资深营养顾问，获选为二〇一〇年度百大创意人物
- 爱德华·诺顿 (Edward Norton)：知名演员暨联合国亲善大使
- 理查·贝特 (Richard Betts)：知名侍酒师，第一次就通过侍酒大师协会的「大师」考试认证
- 麦克·柏比葛利亚 (Mike Birbiglia)：美国知名脱口秀主持人
- 麦尔坎·葛拉威尔 (Malcolm Gladwell)：畅销书作家，获《时代杂志》选为百大最有影响力人物，获《外交政策杂志》选为全球顶尖思想家
- 史蒂芬·杜柏纳 (Stephen J. Dubner)：得奖作家和记者，也是全球畅销书《苹果橘子经济学》合著作者
- 乔许·韦茨金 (Josh Waitzkin)：九岁就赢得全美西洋棋大赛冠军的天才棋手
- 布芮尼·布朗 (Brené Brown)：畅销书作者，她的TEDx演讲《脆弱的力量》观看次数突破三千一百万次，点阅率前五名
- 杰森·席尔瓦 (Jason Silva)：国家地理频道科普类真人实境秀节目《脑力大挑战》主持人，是国家地理频道至今最受欢迎的节目
- 琼恩·法夫洛 (Jon Favreau)：演员、导演、製片，曾自导自演《钢铁人》、《钢铁人2》、《五星主厨快餐车》等电影
- 杰米·福克斯 (Jamie Foxx)：知名演员与歌手，奥斯卡奖及葛莱美奖得主
- 布莱恩·强森 (Bryan Johnson)：是企业家也是投资人，现为Kernel创办人暨执行长，开发全球第一个用来模拟、修復和增进认知功能神经假体（可植入脑部的电脑）
- 布莱恩·考波曼 (Brian Koppelman)：编剧、导演、製片和小说家，编剧作品包括《瞒天过海：13王牌》、《门当父不对》等片
- 罗伯特·罗里葛兹 (Robert Rodriguez)：好莱坞鬼才导演、编剧、製片、摄影师、剪辑师和音乐人，创办了颠覆产业定义的电视联播网El Rey Network
- ▲同场加映：骇客的工具
- ▲同场加映：狄更斯程序：你的想法带有哪些代价？
- ▲同场加映：我最爱的思考练习：恐惧设定
- ▲同场加映：这是我超怕的东西吗？
- ▲同场加映：懒惰宣言
- ▲同场加映：高手的音乐
- ▲同场加映：雪儿·史翠德 (Cheryl Strayed) 的写作练习题
- ▲同场加映：八招助你抗黑粉
- ▲同场加映：好棒棒罐
- ▲同场加映：为什么生活需要「卸重」
- ▲同场加映：测试「不可能」：十七个改变我人生的问题
- ▲同场加映：关于自杀的几个实际想法
- ▲同场加映：处理灾难的两个字
- • • • • [\(收起\)](#)

[人生胜利圣经_下载链接1](#)

标签

思维

心理

愉悦资本推荐

台版

术与器

台湾

2018

00000000

评论

引言挺好的，后面这种罗列零散的例子，最不习惯了，个例来说明问题？

麦小范自习室 2 months ago 太棒了，总结一下这期主要内容： 1.生命是个短暂的旅程
我们总以为还有很多时间可以去挥霍，然而实际上留给我们的时间真的没有多少，作者计算了自己与父母相处的时光，当高中毕业离开家乡时他就已经用掉了93%与父母相处的时光，我们每个人的情况虽然有差异，但是我觉得应该也在90%上下，由此可见，当你难得回家与父母相处时，为什么要用那剩下为数不多的时间去争吵，而不是好好享受当下；
对于临终的病人来说，对他们更重要的并不是生命的意义，而是当下那一刻与世界的连接方式，感受当下，珍惜当下。
感受：这个部分主要从“生命”短暂的维度去反观我们日常生活中的问题，你会发现人生短暂，享受当下都来不及，哪里还有时间抱怨，纠结那些不是问题的问题。
2.学会快乐和享受生活

[人生胜利圣经 下载链接1](#)

书评

1.生命是个短暂的旅程

我们总以为还有很多时间可以去挥霍，然而实际上留给我们的时间真的没有多少，作者计算了自己与父母相处的时光，当高中毕业离开家乡时他就已经用掉了93%与父母相处的时光，我们每个人的情况虽然有差异，但是我觉得应该也在90%上下，由此可见，当你难得回家...

[人生胜利圣经 下载链接1](#)