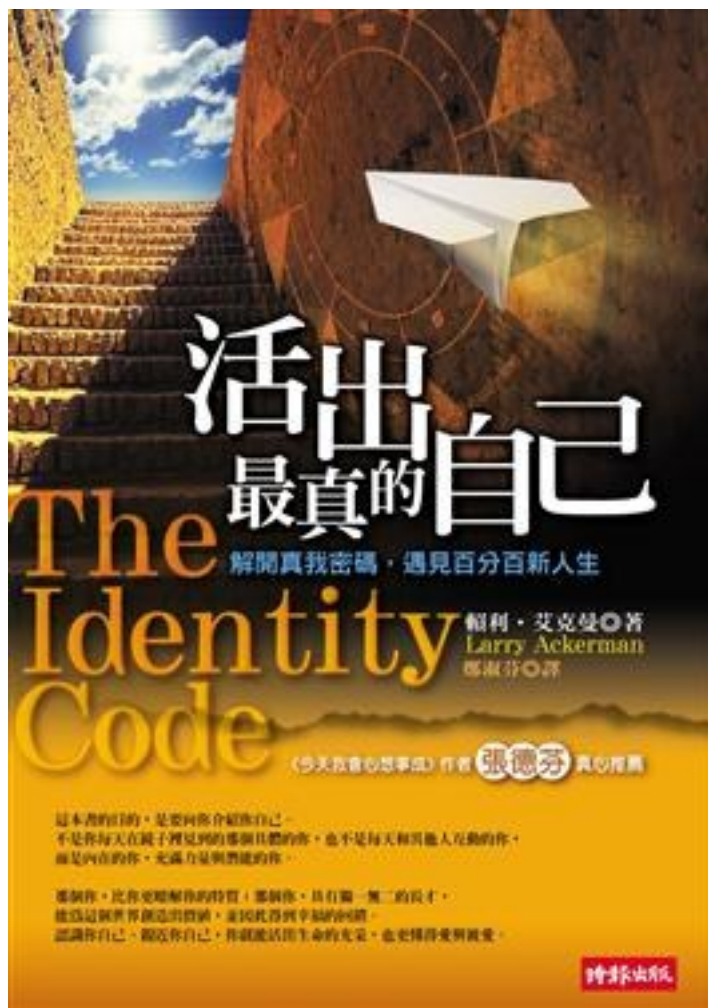


活出最真的自己



[活出最真的自己_下载链接1](#)

著者:賴利·艾克曼Larry Ackerman

出版者:時報文化出版企業股份

出版时间:2008-10

装帧:平裝

isbn:9789571349299

認識真正的你，喚醒內心沉睡已久的夢想與能量

這本書的目的，是要向你介紹你自己。

不是你每天在鏡子裡見到的那個具體的你，

也不是其他人每天與之互動的你，

而是內在的你，充滿力量與潛能的你。

那個你，比你更瞭解你的特質；

那個你，具有獨一無二的長才。

能為這個世界創造出價值，並因此得到幸福的回饋。

認識你自己、親近你自己，

你就能活出生命的光采，也更懂得愛與被愛。

或許，你不曾想過，你，其實不是你。

所以，你總是在問……

「我是不是老在遷就環境、配合別人，卻忘了取悅自己？」

「我所追求的成就，是否只是為了滿足別人的期望？」

「我有天賦的才華嗎？我該怎麼找到自己該走的路？」

「我如何才能建立彼此接納、互相信任的人際關係？」

「我要怎麼表達真實的想法與理念，而不必害怕被排斥或質疑？」

我們總是習慣仰賴社會的價值觀和遊戲規則，來界定自己的歸屬感或成就感，然而這樣的生活思維與模式，卻常使我們迷失了最真的自己，消磨了自信與勇氣，更遺忘了讓自己快樂的能力。

在本書中，將要帶你一起破解奧妙的「真我密碼」，幫助你開發蘊含在自己身上的無窮寶藏。透過環環相扣而循序漸進的【8大問題+8大法則+8種練習】，你將逐步釐清自我、探索自我、開發自我、超越自我，找到適情適性的天賦才華，活出你真正想要的人生模樣。學會聆聽內心最原始的聲音、最真誠的渴望，你將發現——你的潛力遠超過你所能想像，你其實更堅強、更勇敢，更有智慧、也更有力量！

什麼是「真我密碼」？

我們的「真我密碼」，就跟生物上的基因密碼一樣，是與生俱來的，它提供了一份詳盡的地圖，清楚繪製著原始的設計架構，說明我們這個人要如何運作——也就是我們如果依照真正的自我去活，應該會怎麼做。在「真我」的世界裡，生命表面上的限制消失了，你會擁有真正的自由。你能與自己和平相處。你瞭解自己的特長，並且根據這些特長而活著。縱然世上有千千萬萬人，但你很高興你是這樣的你。

要破解自己的「真我密碼」，必須要進行八大問題的探索和檢視，而這八道問題的答案與意義，又是依循著八大法則來運作與發展：

八大問題

我是誰？

我有何特別？

我的人生有模式嗎？

我要往哪裡去？

我的天賦是什麼？

我能信任誰？

我要傳達什麼訊息？

我的人生會富有嗎？

八大法則

存在法則

個人法則

恆常法則

意志法則

可能性法則

關係法則

理解法則

循環法則

本書即根據這八大問題，循序漸進進行提問，並提出八大法則作為解碼說明，引領你一步步踏上探索「真我」的旅程。每個問題的探索都分為三個階段，首先是以某個人物的故事做為引導與借鏡；接著則是解析這個問題的重要性及答案中蘊含的希望，而找到答案之前又將遭遇什麼挑戰，幫助你更瞭解自己、接受自己。最後則提供可以在生活中實踐的做法和管道，幫助你釐清自我認同，掌握生命方向，做好行動的準備。找到「真我密碼」，你就擁有隨心所欲的自由，像個技巧純熟的音樂家一樣，自由改變人生的音調、節奏或和聲。

【活出真我】座右銘

所謂的「快樂」，並不是隨時隨地開心沒煩惱，或一切順利。而是指你能與自己和平相處。

我們太習慣依賴社會給我們的標籤，來界定自己在這個世界上的歸屬。現在，我們要學著欣賞、珍惜自己最原始的形式，你不是你的標籤，你就只是你。

要找到天賦，就要遵循喜悅的指引，也就是找出你不自覺就會被吸引、靈魂感覺被觸動的地方。先有喜悅，才有幸福。

沒有必要去尋找預知未來的水晶球。接受不確定性，代表著成熟，代表著對自己的信任

。一次只活一天，決定現在要做什麼，要怎麼做。一天又一天，加在一起就是未來。

真正重要的不是經驗本身。你在自己的錯誤與光榮之中，對自己所增加的瞭解，那才是最重要的。

真正值得花心力去做的是：從今天起，你是否善待自己、以及善待他人。而唯有以真正的你和別人建立關係，你才可能善待別人，對別人做正確的事。

站出來，以真正的你面對大家。唯有如此，人們才會看到完整的你。讓全世界知道你的理念，你將成為一塊磁鐵，把志同道合的人吸過來。

名人推薦：

「《活出最真的自己》是難得一見，結合了心靈與勵志、理論與實務的好書。它試圖回答了我們人生的大哉問：我是誰？要往哪裡去？我此生能發揮的天賦是什麼？不同於一般靈性叢書的深奧抽象，本書提出了具體的答案、並以事例來佐證，更重要的是：提供了實際練習的方法。每一個覺得迷失的現代人，都應該好好研讀、實踐一下本書所要傳達的重要訊息，進而活出自己精彩的人生！」

——張德芬

作者介绍:

賴利·艾克曼 (Larry Ackerman)

「組織與個人認同」研究領域的領導權威。他是國際品牌顧問公司希格蓋爾 (Siegel & Gale) 的小組領導人，而且被公認是以「認同」為基礎的管理法之先驅。在這個領域將近二十五年的工作生涯中，他成功解決了許多大型企業及其領導人和員工迫切面臨的認同問題。艾克曼能有如此傑出的表現，是因為他能瞭解人類認同和組織認同之間的關鍵連結，並且運用這份知識，幫助個人與公司同步地成長、茁壯。

艾克曼經常發表文章於美國各大商管雜誌刊物，並曾受邀擔任耶魯管理學院、加州大學洛杉磯校區安德森管理學院及華頓商學院等名校的客座講師，為研究生開設個人發展研討課程。他也在紐約市一所學習機構 Learning Annex 主持工作坊，並經常受邀在許多國際企業的高階主管會議中發表主題演講。

目录:

[活出最真的自己_下载链接1](#)

标签

心灵成长

个人管理

心理学

变局创意学

灵修

心靈

台版

@译本

评论

2013.12.23读 探索自己的初期对我很有启发的一本书

[活出最真的自己_下载链接1](#)

书评

[活出最真的自己_下载链接1](#)