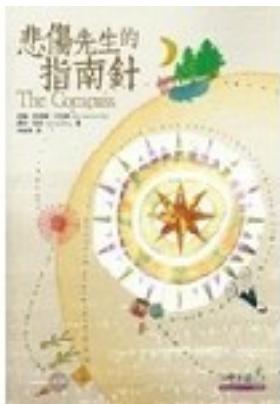


# 悲傷先生的指南針



[悲傷先生的指南針 下载链接1](#)

著者:John Spencer Ellis

出版者:心靈工坊

出版时间:2012-5

装帧:平裝

isbn:9789866782824

北極星雖永恆不變，卻也有被黑暗遮蔽的時候；或者，你願意跟隨內在的指南針，展開一場意外的旅程？

從你所在之處，轉換到想要所處之境。

在經歷一場突發的悲劇後，強納森人生的未來計劃全脫了軌。他逃離平靜的郊區生活，把事業、家人、朋友和房子全拋諸腦後，展開了一場自我放逐的旅程。他從內華達州的乾燥沙漠開始，接著前往阿第倫達克的原始山區、羅馬尼亞的古老村莊，再繼續抵達荷蘭的中世紀小鎮。在每個地方，強納森都不期而遇一個重要的朋友，並且從他們那裡，接收到不同的生命課題，也讓他逐漸意識到，每個生命存在的意義，以及各自生命中所呈現的獨特元素。

指南針是生命旅程的象徵。在我們一生的旅程中，總是週期性地出現高峰和低谷，這些高峰和低谷會讓我們的思考與視野隨之改變，就像方向偏移時指針必定會轉動一樣。書中強納森在旅途中的造訪與遭遇，在不同的目的地，以及形形色色不同生命的交織下，各自展現了千變萬化的故事與轉折。每個生命體固然都是獨一無二的，但我們卻經由愛、痛苦、甚至無法控制的悲劇事件，彼此相連結。

本書將觸動你去思考自己的人生，追憶過往所遇的人與事，想想來時去路的途徑，並思索一個最基本的問題：「什麼會移動你的內在指南針？」

作者介绍:

約翰. 史賓塞. 艾利斯 (John Spencer Ellis)

美國健康管理大師，常出現在ABC, NBC, CBS, PBS, FOX, FOX Sports, FOX Reality, SPIKE與ESPN等多家電視媒體上，並在廣受歡迎的真人實境系列節目「橘郡貴婦的真實生活」(The Real Housewives of Orange County)中，擔任健康與生活型態顧問。約翰是美國專業健身教練協會 (National Exercise & Sports Trainers Association, NESTA)、史賓塞人生教練學院 (Spencer Institute for Life Coaching) 及健康美國基金會 (Get America Fit Foundation) 等多家機構的執行長，也是全球最大健身訓練營「Adventure Boot Camp」的創辦人，他研發的健身課程被太陽劇團 (Cirque du Soleil)、美國密勤局 (U.S. Secret Service)、美國陸海空三軍、海軍陸戰隊及海岸防衛隊等多家團體機構採用，同時是美國健身委員會 (National Board of Fitness Examiners) 的成員，並獲選入全美健身名人堂。

著有《你到底有多渴望健美身材？—理想健身終極指南》 (How Badly Do You Want It—Your Ultimate Guide to Optimal Fitness)，錄製多支健身鍛鍊計畫DVD，並擔任《悲傷先生的指南針》原著影片執行製作。個人網站：[www.johnspencerellis.com](http://www.johnspencerellis.com)

譚米. 克林 (Tammy Kling)

畢業於佛羅里達大學 (University of Florida) 新聞傳播學院，作品刊登於《紐約時報》、《華爾街日報》等國際知名報章雜誌上。譚米經常擔任全球各大企業集團執行長、運動員及政商界名流的個人寫作教練，並合著書籍，包括與戴爾 (Dial) 前任執行長包賀伯 (Herb Baum) 合著《看得見的領導》 (The Transparent Leader, 天下雜誌)。最新作品則為與萊馬. 史密斯 (Lamar Smith) 合著的《飛機上的27A》 (There's more to Life than the Corner Office: the secret to total life prosperity, 麥格羅希爾)。個人網站：[www.tkling.com](http://www.tkling.com)

目录:

[悲傷先生的指南針 下载链接1](#)

标签

心理学

励志

@台版

## 评论

[悲傷先生的指南針 下载链接1](#)

## 书评

不要让自己活的太累，为了照顾家人实现规划好的未来而忽略幸福。  
惜福才不会因失去的时候丢了灵魂。关注一个人，而不是他的职业。学会原谅。  
做自己想做的事，才不会让人生失去本来的意义。

...

本书通过描述主人公的遭遇以及遭遇后的所见所闻，让人们清楚的了解到生活其实有时候可以是另外一种面貌，只是我们从小所受到的教育以及心中对生活的定义阻碍了我们的思想。

其实生活有很多种选择，你可以去选择一条少有人走的路，让我了解到生活其实可以更有意义以及更有意思！

许多人最初走上灵修之路，都是在人生最痛苦之处。灵修很平凡，它不是那种可以被一个称为老师的人所引领的时尚，也不是什么高不可攀的智慧，它属于凡人，融入个人的日常生活，且实用的对治凡人最复杂的情感，只要时间到了，灵修的愿望便会自然而然，无法抑制。就像主人...

[悲傷先生的指南針 下载链接1](#)