

# 找回迷失的自己



[找回迷失的自己\\_下载链接1](#)

著者:程志良

出版者:机械工业出版社

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787111324119

《找回迷失的自己:拯救伪快乐的人生》内容简介：我们倾注一生在追求所谓的快乐，但是我们从没意识到，快乐的目的与我们自己的目的，可能会相违背。也不会想到，我们今天之所以碌碌无为，是因为在追求快乐和自我成长之间，我们放弃了自我成长而选择了追求快乐。那些理所当然的想法，使我们错过了很多发现自己、认识自己以及让自己成长的机会。

在《找回迷失的自己:拯救伪快乐的人生》中，我们将一起探寻那些隐藏在我们理所当然的世界背后的秘密，寻找导致我们碌碌无为和痛苦的罪魁祸首，找回被我们迷失的自身的强大力量。

点击链接进入：

与纠结说再见

这是一件好事

进入成人世界的9个密码

作者介绍:

程志良

快乐天平成功法则创始人

HIE心灵拓展体系的开创者

心理学硕士

心灵成长导师

心理咨询师

2003年至今致力于心理学在大众心理健康方面的应用，以及产业化模式发展途径的探索。2007年至今，作者每年在各大企业和高档俱乐部进行HIE心灵拓展培训50多场次。

快乐天平成功法则为作者的原创成功心理学体系，也是作者对人生的洞见。作者丰富的人生阅历和多年的企业经营管理经验以及对快乐和成功的深刻感悟，为快乐天平体系的建立奠定了坚实的实践基础。HIE心灵拓展体系是建立在快乐天平成功法则基础上的，以快乐、互动、体验为原则的系列心灵成长课程。

目录: 第一章 快乐是基因目的的魔咒

你被困在哪里

- 你是能够顺利过桥的人吗
- 是你要做什么还是基因要你做什么
- 每个人都在寻求快乐的感觉

快乐到底是什么

- 我们是捕捉快乐的工具
- 快乐只是脑细胞的劲歌热舞
- 快乐在人群中发生了变异

快乐成了葬送我们人生的毒药

- 快乐是我们赖以生存的口粮
- 我们的平衡系统出现了巨大漏洞

第二章 被伪快乐软禁的人生

大脑找到了获得快乐的捷径：伪快乐

自娱自乐的伪快乐

- 无懈可击的自己
- 明智之举
- 限制来自我们的内心

穿梭于时空中的伪快乐

- 当年的风光
- 明天会更好
- 梦醒后失眠

乞讨伪快乐的可怜虫

- 跷跷板游戏
- 消极情绪中的正面需求
- 先知先觉的魔力
- 无中生有的魔力
- 救世主的角色
- 获得伪快乐的卑微行径
- 身不由己中的伪快乐
- 伪快乐的余温

伪快乐最大的帮凶是胆小鬼

- 心中的纸老虎
- 困在伪快乐围墙里的自己
- 上车之前系好安全带
- 没有人能让我们失败
- 隐藏是伪快乐的退路
- 习惯让我们无路可走
- 恐惧让我们变得脆弱

伪快乐的另一个帮凶是大懒虫

伪快乐还有一个帮凶是隐形人

我们束手就擒的内幕

伪快乐是个顾此失彼的消防员

伪快乐的五宗罪

第三章 将我们推向痛苦边缘的失调砵码

根深蒂固的失调砵码：自我保护

- 基因授权给我们的是快乐
- 捍卫自我感的完整

最沉重的失调砵码：一堆思想

- 捷足先登的思想

.....

第四章 打破魔咒，找到快乐和成功的入口

第五章 将我们带向快乐和成功的船桨：快乐砵码

• • • • • ([收起](#))

[找回迷失的自己\\_下载链接1](#)

标签

心理

认识自己

心理自助

心理学

自我完善

励志

自我经营

成功励志

## 评论

2012.2.5很多时候我们让自己背负各种责任，义务，让自己过得很累，并没有想过，一生是自己在过，要对自己好，要让自己真的快乐。而这时候你散发出来的正面能量可能也会带给你身边人更好的影响。

-----  
2013-1-22 出版社推荐。

-----  
我们这一代 绝大多数人 都应该看看！！！！

-----  
随手翻 - - 励志书什么的 貌似无感了

-----  
在我为FY11初组织变革以及同事流动感到不安时买来当解药的书。

-----  
我没读过，只是看到水军到处刷广告，我觉得巨恶心，正义感让我非得给差评不可。

-----  
可能他猜透你，刺痛你，而你并不想逃避。于是，他刺穿你的心。

说得轻巧。

每一个学心理的人，都能出一本书。其实讲的道理我们都懂，但是我们没能力把这些道理整合成一本书，每一个自我成长的书籍都是一个正能量

用一个个小故事引出一条条大家都懂的道理，自己不自觉地对号入座去反思过去生活中的一些些坏习惯或者处理事情上的一些不足。知道不要自欺欺人就够了，敢于直面自己人生的不足。这本书适合每天早上读一读。

挖个坑带着你一步一步往里走，你走进去，他就成功了

通篇说的都是伪快乐。对我无用呐。我是很快乐

千万别买

谁又不曾伪快乐过？

相当一般。励励志聊胜于无

为神马豆瓣评分这么高！难道只有1个人评分？不合口味啊

不知道自己迷失有多久，这些日子一直在烦恼和纠结于自己想要什么想做什么，答案总被附上面纱，看不真实，工作、感情生活一团找，这本书算是给心灵指引了一个出口，我不晓得我一切的不切实际和一切的不开心亦或是伪快乐是不就是所谓基因遗传程式在作怪，只是当尝试着用书中指引的缓慢剥掉伪快乐坚硬的外壳，或许才能得到心灵真正

的自由和解放，成长已经付出很大的代价，剩余的时光不忍心也不允许再有闪失，不允许在蹉跎！

从伪快乐和基因逃避讲起，很多启示。。。

## 对当下突如其来的一剂鞭策

我们不要追求伪快乐而放弃实现自我，逃避现实。我们要在快乐天平上多放快乐砝码，落实行动上，不让思想和无意识占据自己，只有这样才能做真实的自己。痛苦都是思想干的好事。

找回迷失的自己 下载链接1

书评

[illegible]

人活着一定要了解自我，并且了解自己。不然我们总有一天遇到他们，是在遇他们之前认识他们呢还是让他们自动找上门来，这不一样。区别在于他们找上门来，你会产生很多负面的感觉，你会无力招架，感觉糟糕。人活着最可悲的事情是，不知道自己的现状和自己有什么关系。

这是我看的第一本带有“认识自我”功能的书。我以前觉得自己的价值观非常明了、自己追求的目标非常清晰，所以从未想过要借助一本书去获得这些信息。但是前一段时间，因为工作、因为组织变革，觉得不快乐，甚至有些茫然，惶惶不可终日。我像病人找药一样去找能让帮...

-----  
分辨真正的快乐，吃伪装成痛苦的快乐，而非享受伪装成快乐的痛苦。像阅读、写作、健身、练字、练琴等当下的感受不好，但是长远来会带来学识、影响力、健康、优雅等。相反好吃懒做之类恶习，只是当下爽了，长远来看会带来不可承受的生命之轻，庸碌的人生。

-----  
中秋佳节，按照个人节假日必会看完一本书，自然而然也没闲着，把以前买的《找回迷失的自己：拯救伪快乐的人生》看完了，由于心理方面的书这几年读了不少，作者很多观点其实换个名词继续推上来，真正对我们的帮助有多大，很难讲清楚。全书让我的感觉，伪快乐很大...

-----  
我经常问自己，究竟什么才是真正的快乐，多少次快乐的累计才能转换为幸福？当看完这本书，我发现自己的很多疑问都得到了一定的解答。现代人类太多时候都是伪快乐的，他们用各种理由说服自己此时此刻是无比快乐的。但他们却忽略了自己内心的真实感受，所以与其纠结自己是不是...

-----  
之所以买这本书，是因为这本书是畅销书。  
有个习惯，看见销量，我总是跟自己说，嗯肯定不错。但销量会骗人。  
在读张德芬这本书之前读了这本书，但很可惜，完全没触动我内心。那个时候我日子过的及不如意。在人生调整之后，再回头来看这本书，更是味如嚼...

-----  
这大约是我第一次把类似励志的书从头到尾不落一个章节的看完了。刚开始几个小节，基础理论很强，有点难理解和把握，到了后来，通过大量的事实举例和平实的语言表述，理解起来就很容易了。  
全书一个重要观点就是：要勇敢迈出那一步，不要让思想占据自己，要落到行动上，...

-----  
这本书好像就是上帝在我最痛苦失意的时候送到我眼前，赐予我真谛一样，好像上帝在安慰我，给我指引方向。。。  
当我迷茫失意，看不清楚外界和内在，不清楚自己的伪快乐是什么，它却给我一一道来。  
让我思考，我在做什么呢？我正在做什么呢？我这样做的目的又是什么？我想要什么？

-----  
[找回迷失的自己\\_下载链接1\\_](#)