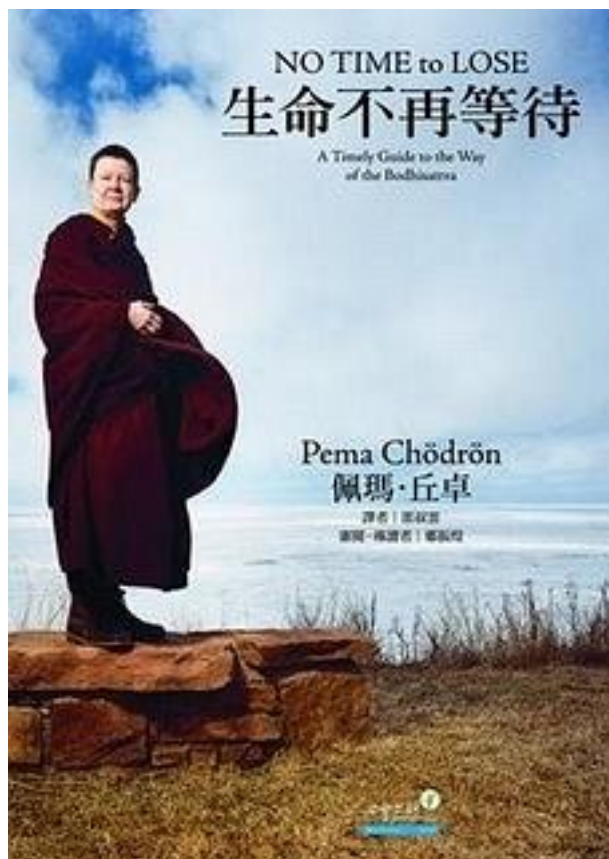


# 生命不再等待



[生命不再等待\\_下载链接1](#)

著者:克丽丝滕·莫勒

出版者:中信

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787508628950

18岁读大学，你说理想是去环游世界；

22岁大学毕业，你说等工作以后再去；

26岁工作稳定，你说等买了房子以后再说；

30岁有车有房，你说等结婚了再带老婆一起去；

35岁有了小孩，你说等孩子大一点儿再去；

40岁孩子大了，你说养好了老人再去；

最后，你哪也没去……

这是一本你一直在等待的书，却又是一本让你停止等待、真正开始生活的书。作者通过真实的个人故事和深刻的人生教训，探讨了人类普遍存在的被动等待好运降临，而不在自身找问题、找出路的倾向，并对于如何改变、打破庸碌状态给出了实用的技巧和建议。她告诉我们，行动起来，大胆前行，是时候要检验你的执行力了！你不必等待到达哪个彼岸或是变成什么样子——人生无须等待，幸福不在未来！

作者介绍:

克丽丝滕·莫勒 (Kristen Moeller)

畅销书作家、演说家、电台节目主持人，自1989以来一直从事个人成长和心理咨询领域的工作，提供饮食失调症、药物滥用、抑郁、焦虑及精神创伤等方面的团体咨询及个人治疗，为那些身陷生活困境的人们提供帮助。在她主持的热门电台节目《你在等什么》中，她与《心灵鸡汤》作者杰克·坎菲尔德、《秘密》主演之一鲍勃·道尔等众多心灵专家对话互动，传递心理励志、个人提升方面的知识和信息。还建立了自己的基金会，为提升生命价值的项目提供“爱心接力”奖学金。克丽丝滕充满活力，业余时间喜欢远足、跑步、滑冰、骑马，作品令千千万万读者为之着迷。

目录: 人生不是过完一辈子要到达的某个终点

也不是整装待发、准备起程的某个起点

我们一直在路上，

旅途的每一步都是人生，

当下的每一秒都是“最合适”的时候

所以，生命何须等待？！

生活，是我们忙于计划时发生的一场意外

不要让自己在计划和等待中老去

停止等待，现在就做吧！

【目录】

序 生命无须等待

前言 如果你坚信有一本手册能指引你的人生

第一部分 我的寻觅之旅：从向外到向内

第一章 等待杰克：向外寻找答案

第二章 成长心路：问题少女的治疗生涯

第三章 重拾真我：人生的缺失感源自哪里？

第二部分 我是谁：这些是你真正想要的吗？

第四章 职业与理想：成功需要自己定义

第五章 爱情的模样：真爱是不期待，不要求

第六章 此地与他处：所有的旅行都通往内心

第七章 等我有钱了：物欲是心灵缺失的补偿

第八章 疾病与健康：生活是你忙于计划时发生的一场意外

第九章 放下执著心：那些小动物教我的事

第三部分 该醒醒了：你所要寻找的是停止寻找

第十章 突破牢笼：人生不设限

第十一章 生命的空白页：只活在当下这一刻

第十二章 与自己初遇：寻找内在的我  
结束语  
致谢  
· · · · · (收起)

[生命不再等待\\_下载链接1](#)

标签

理想

感悟

心理学

文学

别再等待你的“杰克”

等到最后变成了老太婆

思维

励志

评论

太一般了，灵修不灵修，励志不励志的一本书。

-----  
48,67,58,63,72,62,78,90,110, 125, 157,160,166, 172,186

-----  
不错，但是分析解决较之＜拖延心理学＞还是有明显的差距。

-----  
西方人除极个别外，对东方文化，特别儒家释家的理解都是偏离了本来面目，先贤说的并不是一切随心所欲，如果是那样世尊为什么说戒定慧呢，孔子为什么说修身呢。

-----  
也曾陷入等待中，等待哪天有空去逛街，等待定下工作了彻底放松一天，等待彻底淡忘了一段感情、一个人再去用心收拾、打扮自己以找个新男朋友，等待那个对先生来追求自己，然后美好的爱情解决一切问题……

-----  
不等待，未来就在此刻。

-----  
和《舍弃》一样

-----  
#读书#461  
图书馆借书。喜欢封面和书名，莫名的被治愈，内容也不含糊，作者把自己的亲身经历毫不掩饰地分享，提炼出突破点，罗列出一系列自诊的问题，我明白我一直在等待，如今我要放手，活在当下，立即行动。

-----  
还是很有深度的一本书！

-----  
看不懂

-----  
很真诚

-----  
读的时候就感觉我就是一直在等待的人，但更可悲的是不知道在等什么？我猜也许等的是一颗安定成熟的心吧！

-----  
很喜欢书名“waiting for Jack”,生命要去实践去探知，我们太习惯于等待一样事物改变我们了。

-----  
i complete me

-----  
不要总是期待，等待改变，现在就开始行动。

-----  
面对最真实的自己

-----  
读一读，醍醐灌顶的感觉，能解惑。 作为即将到来的18岁成年礼物，完美！

-----  
外来的和尚不一定会念经

-----  
很好 很好 让我想改变自己的习惯 不再轻易的将‘等等’说出口 可是1年之后我好像还是呆在了原地。

-----  
作者从自己的心理出发，深入浅出，感觉还是可以的，就是觉得翻过来的可能有些蹩脚，总之，有社交恐惧症的人可以看看

-----  
[生命不再等待\\_下载链接1](#)

书评

吸引我的是书的英文名“WAITING FOR JACK”，如同“等待戈多”一样，充满了某种的荒诞的意味。读罢此书，回头再看这个名字，想想，人生中似乎“等待某某”看似希望无限但实则却往往陷入遥无止境的境地，真的如同一幕荒诞派戏剧，虽然我们观看戏剧的时候觉得可笑，但是可悲的是...

-----  
书的英文名和副标是：Waiting for Jack——Confessions of a Self-help Junkie: How to \*\*\*\* Waiting & Start Living Your Life  
直译就是：等待杰克儿——自助瘾君子的心理独白：如何停止等待并开始直播的生活。让人不明白，还挺吓人，杰克是谁？为什么有瘾君子？读了书发现...

-----  
“人生不是过完一辈子要到达的某个终点，也不是整装待发、准备启程的某个起点，我们一直在路上，旅途的每一步都是人生，当下的每一秒都是‘最合适’的时候，所以生命何须等待？”这段话是封底的寄语，尚未翻书之前，习惯性地先看向封面和封底，于是发现了这样一段话。我们的人...

-----  
“一辈子这么短，再不相爱就老了，幸福这么短，再不抓住就没了，生命这么短，再不奋斗就来不及了，不要让‘准备’成为你不行动的借口，不要因‘幸福’而忽视了此时此刻，人生无需等待，幸福不在未来”，这是《生命不再等待》腰封上的宣传语，信手翻开书页，随着莫勒的目...

-----  
你在等什么？我们等待的，也不过是一丝可怜的希望，而我们等来的，也不过是一辈子都在等待的那一天，等待是甜的，也是苦的，它给人希望，又不断让人绝望。只是我们，总是钟情于去等，等待一次成功，等待一个完满，殊不知，正是因为这一次次日复一日的等待，打破和拖延了本...

-----  
这是一本实例丰富的手册型励志书  
心理学家归纳出人类的三种选择：选择性阅读、选择性理解与选择性记忆。仅看这三个概念，我们就不难反应过来，为什么要人去理解自己坚守的以外的观点是那么艰难，哪怕是对于最没有主见，最缺乏阅历的人。人若学习，首先需要认识到自己是有缺憾...

-----  
等待是一个静态的状态，而“活在当下”却是一个动态的过程。《生命不再等待》作者所讲述的依然是一些活在当下的道理，只不过，因为叙述的不同，或者用语的差异，让我读来有了些共鸣之处，这在许多的心理励志方面非常难得。  
作者之于等待杰克，还是等待人生其他对于我来说没有...

-----  
人生本就是旅途；人生本就是短暂。在如此短暂的旅途中，我们需要如何旅行呢“在如此短暂的人生之旅中，我们又该何去何从呢？这是一个非常深刻的话题；这是一个极其值得探讨的问题；这是一个关乎于我们人生的大命题。我们需要昂扬斗志还是碌碌无为；我们需要拼搏奋斗还是萎靡不...

-----  
[生命不再等待\\_下载链接1](#)