

# 《没有虚度的人生》

## 图书基本信息

书名：《没有虚度的人生》

13位ISBN编号：9787121203553

出版时间：2015-3-1

作者：卡尔·皮勒摩

页数：276

译者：卡尔·皮勒摩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《没有虚度的人生》

## 内容概要

作者皮勒摩走进老年护理之家，和年近九十的老婆婆琼恩不期而遇，简单的问候却让他的内心产生戏剧性的冲击：为何一个日薄西山、受尽病魔折腾的人，会有如此积极乐观的心态？

尽管每一个人生都是无法复制的，但一定有什么是长者了然于心、对我们来说却仍是一无所悉的处世秘密……于是，皮勒摩决定去探索长者的智慧之钥。

从婚姻到子女，从事业到金钱，从懊悔到快乐，皮勒摩从探访上千位长者的第一手经验中发现，他们的真知灼见，竟然会不约而同地指向30个课题！

这些实用又具启发性的群众智慧，是长者们但愿在他们年轻时就能早知道的事；在人生谢幕前，他们真挚、大方地与我们分享。皮勒摩的发现，不仅改变了他的人生，也将会影响我们每一个人。

# 《没有虚度的人生》

## 书籍目录

### 第一章 寻找最睿智的人

他们可以教我们什么

独一无二的人生专家

这一生学到的最重要的课题

你将在这本书里找到什么

### 第二章 白头偕老的挑战

课题：幸福美满的婚姻

第一堂课：跟气味相投的人结婚

第二堂课：友谊和爱情一样重要

第三堂课：别那么计较

第四堂课：彼此要交谈

第五堂课：别只对另一半许下承诺——要对婚姻许诺

< 附记 > 不要带着怒气上床

### 第三章 早上醒来时会想上班吗

课题：实现自我的成功事业

第一堂课：选择有内在奖励，而非财务报酬的事业

第二堂课：别放弃寻找能让你快乐的工作

第三堂课：充分利用烂工作

第四堂课：情商胜于一切

第五堂课：人人都需要自主权

< 附记 > 早晨的第一件事

### 第四章 没有人是完美的

课题：避开教育的危险陷阱

第一堂课：时间就是关键

第二堂课：偏心很正常，但千万别表现出来

第三堂课：别打孩子

第四堂课：不计代价，避免产生裂缝

第五堂课：着眼在与孩子一辈子的关系上

< 附记 > 抛弃完美

### 第五章 跨越怕老的心理魔障

课题：无惧、从容地变老

第一堂课：变老，远比你想象的好

第二堂课：假设你需要你的身体一百年

第三堂课：别担心死亡

第四堂课：不要与外界失联

第五堂课：事先计划你（以及你的父母）要在哪里生活

< 附记 > 放弃抵抗老化

### 第六章 你敢直视每个人的眼睛吗

课题：无悔过一生

第一堂课：一定要诚实

第二堂课：向机会说“要”

第三堂课：想旅行，请即刻出发

第四堂课：慎选伴侣

第五堂课：有话请现在就说

< 附记 > 放轻松

### 第七章 选择快乐

课题：活得跟专家们一样

# 《没有虚度的人生》

第一堂课：从现在开始“算日子”  
第二堂课：快乐是选择，不是状态  
第三堂课：花时间在担忧上就是浪费生命  
第四堂课：想小一点  
第五堂课：找个信仰  
<附记> 黄金律  
第八章 智慧就在你所认识的人身上  
最后一堂课  
可以询问专家们的十个问题  
附录 研究进行方法

# 《没有虚度的人生》

## 精彩短评

1、哦。？

2、简单概括一下，笔者通过与“人生专家”的沟通给予读者们的一些建议；1. 选择快乐—从现在开始“算日子”、想小一点、快乐是选择. 2. 过无悔的一生、慎选情侣. 3. 不要与外界失联. 前面不是很好看，有点闷！

3、内容比题目好太多。

4、谦虚与尊重

5、社会中每个领域充满了各种各样的专家，在人生经验方面，没有比有着丰富人生经验的长者更有发言权，他们是名副其实“人生专家”。

美国卡尔·皮勒摩博士通过对一千多位“人生专家”们的采访整理出来的人生智慧，让读者能从中找到使用的办法和信心，以克服人生的重大挑战，并在面对逆境时得到喜乐。

6、只因来自千人的访谈

7、此时此刻，尽所能快乐是我的责任

8、在公司看完这本，更想辞职了。

9、总感觉外国人写的书不合胃口，没有什么干货

# 《没有虚度的人生》

## 精彩书评

1、还是很不错的，至少让我认真的看完了。或许美式文学更适合我这个接受美式教育的人吧。极力推荐还在迷茫的你来看一看

## 章节试读

### 1、《没有虚度的人生》的笔记-第7页

社会中每个领域充满了各种各样的专家，在人生经验方面，没有比有着丰富人生经验的长者更有发言权，他们是名副其实“人生专家”。

以下是美国卡尔·皮勒摩博士通过对一千多位“人生专家”们的采访整理出来的人生智慧，让读者能从中找到使用的办法和信心，以克服人生的重大挑战，并在面对逆境时得到喜乐。

#### 一、幸福美满的婚姻

##### （一）和气味相投的人结婚

- 1、伴侣彼此相像的方式很多，但专家特别聚焦于一个层面：核心价值观相近。
- 2、金钱是婚姻的一大绊脚石。许多争吵的核心议题是：内心深处对“金钱”抱持的态度，它的意义是什么，该怎么花，财务规划是否比满足个人兴致来得重要。
- 3、要确定两人的价值观一致，你必须先清楚自己的价值观。
- 4、同类婚姻需要类似的伴侣，异类婚姻需要特质互异的伴侣。研究结果表明，在经济背景、宗教等方面属于同类，且年龄相近的婚姻最为稳定，通常也比较幸福。
- 5、怀着改变伴侣的目标走入婚姻是最杀人做傻事。比起改变你的伴侣，改变你自己的观感和行为的成功率还高得多。

##### （二）友谊和爱情一样重要

- 1、专家建议我们，你要在你选择结婚的对象身上寻找当朋友的特质，你能与他（她）自由自在地一起打发时间。
- 2、浪漫和其他点缀品没什么不好，但不会长久，你们一定要是好朋友。

##### （三）别那么计较

- 1、每天早上起来，你要想的是：我可以做些什么，让他今天能更开心一些？

##### （四）彼此要交谈

- 1、吵架是无可避免的，重点是我们要如何处理重要的争执。
- 2、秘诀一：如果你们很难讨论某件事，就离开屋子吧。
- 3、秘诀二：设法先消气，再找伴侣讨论。
- 4、秘诀三：注意挑衅。挑衅会让人相互不信任，甚至对彼此怨恨绝望。
- 5、秘诀四：让你的伴侣畅所欲言。

##### （五）别只对另一半许下承诺，要对婚姻许诺

- 1、婚姻终止往往是因为其中一方觉得自己的需求未获满足，因为“爱情幻灭”，或者因为两人常常对芝麻小事意见不合。专家们认为诸如此类的问题是可以克服的，但夫妻俩唯有在相信他们必须保住婚姻、解决婚姻问题的时候，才愿意去克服问题。
- 2、我们共度了那么多美好的时光，那么多艰难的时刻，那些全部植入我们的人生，成为生命的一部分了。我们不会拿它来交换任何东西。
- 3、现在的年轻人都太早，太快放弃。
- 4、多数夫妻不认同的事，不值得超过一天的争斗。
- 5、你无从得知那一晚会发生什么事？谁知道会发生什么事呢？

#### 二、实现自我的成功事业

- 1、工作是人生意义和目标的来源，是获得个人价值和成就感的方式，也是与他人联系的一种方法。那也是我们身份认同——我们认为自己是什么人的要素之一。
- 2、弗洛伊德的见解是：爱情与工作是人类幸福的两大基石。
- 3、再多的钱也比不上拥有一份能让你每天早上高高兴兴起床，开开心心出门的工作。
- 4、如果你早上起床时不想去上班，那么这份工作就不适合你。
- 5、没有比一早醒来得去做你不喜欢的工作更严厉的惩罚了。
- 6、回顾一下，过去的这个月里你醒来时会不想上班吗？还是急不可耐下床出门上班？审视内心的需求，看是否需要做出改变。

##### （一）选择有内在奖励，而非财务报酬的事业

## 《没有虚度的人生》

1、世界上永远有许多比我富有或比我出色的人，所以我工作的目标如果是放在这些外在报酬上，我一定会失望，因为我一定会拿自己跟成就更大的人比较。但如果我工作主要是为了乐趣和成就感，那就一定会成功。找到这样的工作并持之以恒，堪称是世界上最幸福的事情。

2、没有任何财务报酬可以弥补被无聊乏味的工作所剥夺的时间。

3、使命感和对工作的热情绝对胜过较丰厚的薪水。

(二) 别放弃寻找能让你快乐的工作

1、真正的悲剧不是发现我们做了不对的工作，而是留在原地不动。

2、“坚持”是找到所爱工作的关键，不能轻言放弃。

(三) 充分利用烂工作

1、我们不该只向最好、最优秀的人学习，也要像废物和毒瘤般的同事学习。

2、要拯救不尽理想的工作，专家们推荐的一个策略是，让它变成你非常擅长的事。冷漠的态度回家中无聊和倦怠感，其解药就是全盘掌握，甚至是改善这份工作。

(四) 情商胜于一切

人际技巧背后的一项基本原则：适当保持谦逊。

(五) 人人都需要自主权

职业满意度往往和你在工作上拥有多少自主权息息相关。

三、你敢直视每个人的眼睛吗？无悔过一生

你无法改变已经发生的事情，你必须接受自己，无论美丑。如果你已经买了一双鞋，就不要再看下一个橱窗里的鞋子。

(一) 一定要诚实

(二) 向机会说“要”

1、人生是一场冒险，但要有所收获，你必须向事情说“要”。

2、许多人的转折点都是在做了明确的选择时出现。这个选择并不是你可能想到的“我该留下来还是离开”。而往往是有关在工作上尝试新事物的决定。包括受训的机会、承担新责任的提案、进入陌生领域的机缘等。

3、愿意在关键时刻承担风险的专家，就是回收工作生涯时最心满意足的专家。而对于其他人来说，事实证明，措施的机会正式他们生命接近尾声时一个重大的后悔来源。

4、抬头看，北斗七星才不在乎你在J.P.摩根工作挣了多少钱，那一点走不重要。

(三) 想旅行，请即刻出发

1、趁你还有时间，身体还能负荷，以及身边还有你最爱的旅游伙伴时，去旅行吧！

2、旅游能拓展视野，能帮你找到生活重心，让你以新的视角去观看自己所处的世界和事件。

(四) 慎选伴侣

(五) 有话请现在就说

要紧的事情没有问或没有说，在人去世后就无法改变了。所以别让自己后悔，及时对身边重要的人说出要说的话。

四、选择快乐，活的跟专家们一样

(一) 从现在开始“算日子”

1、能与我们所爱的人由亲密的连结，才是生命真正的光辉。

2、千万别以为之后一定有时间完成什么事情，因为未来也将变成昨天。

(二) 快乐是选择，不是状态

1、快乐不仅仅是形容词，还是动词。

2、我学到的快乐是种选择，而非状态。

3、快乐不是当条件完美或接近完美时才会发生的状态，迟早你必须无视挑战和艰困，选择让自己快乐。

(三) 花时间在担忧上就是浪费生命

1、担忧就是企图掌握基本上不能掌握的事情。

2、忧虑就是那种会让人彻夜不眠的事情，而那种事情不会发生在我身上，因为我知道我无法改变什么，我已经学会不去担心事情。

3、超越烦恼秘诀一：看短不看长。



## 《没有虚度的人生》

- 4、 超越烦恼秘诀二：担心不如准备。如果你有充分的理由，那就是合理的忧虑，而你可以去加以计划，不要光是担心。
- 5、 超越烦恼秘诀三：接受是烦恼的解药，非常时刻对于非常事情，你要学会“认命”。
- 6、 烦恼最重要的特质是它发生的时候事实上没有真正的压力源，也就是说我们常在没有什么好烦恼的时候烦恼。担心的时候我们会一直想着可能的威胁，而不是运用认知资源来设想脱离困境的出路。
- 7、 减少后悔一个至关重要的策略就是增加花在具体解决问题上面的时间，并大幅消除耗费在担心上的时间。解决问题能提升生活品质，自寻烦恼会害你浪费宝贵时间并追悔莫及。

### （四） 想小一点

- 1、“唯有未来发生某事才会快乐”的诱惑，是一个大陷阱、人们常执著于未来的计划而采用忙乱不堪的生活方式，以至于无法专注当下令人高兴的层面。
- 2、病痛或残疾，反倒更能提升人们品尝日常乐事的兴致和能力。

### （五） 找个信仰

- 1、 奉行信仰为什么是人生的重要课题，因为它是重要的社群来源；在面对困扰时，它能提供独一无二的协助。
  - 2、 我或许不信宗教，但我仍是个重视心灵的人。
  - 3、 随着年岁渐长，宗教集会是一个非比寻常的“潜伏性”社会支持管道，在面临危机或疾病时可迅速有效地派上用场。
- 五、 黄金律：同“情”，与人为善，推己及人……

# 《没有虚度的人生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)