

# 《找自己》

## 图书基本信息

书名：《找自己》

13位ISBN编号：9789861733234

10位ISBN编号：986173323X

出版时间：2007-12-7

出版社：麦田出版

作者：伊藤守

页数：160

译者：柯惠真

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)

# 《找自己》

## 內容概要

對於自己的失敗、不足的地方，還有自己的缺點，反而容易接受。  
困難的是，如何接受自己美好的一面。  
要敞開心胸，坦率誠實？要多傾聽別人說話？  
沒關係，就算你的心封閉著也無所謂，  
非常鬧彗扭也無所謂。  
事實上根本沒有完美無缺的人。  
只要今天的你還活著就好  
因為現在的你才是真正的你。  
作者用簡單、極具智慧的短文來描述多數人在心靈上所面臨的困境，  
並以風格清新的漫畫（以一隻可愛的北極熊做為主角）引領讀者與實際生活做連結思考。  
在閱讀中能夠讓自己放鬆並慢慢的敞開心胸，  
瞭解到其實不用在意別人的眼光，只要相信平凡的自己就足夠了。  
是一本可以送給自己，以及用來鼓勵正陷於迷惘中朋友的好書。

# 《找到自己》

## 作者簡介

### 伊藤守

1951年生於日本山形市。日本大學畢業後，於1980年成立iBD有限公司，在各種溝通研習會、演講，以及企業團體的研修等活動中十分活躍。以曾接觸萬人的經驗為執筆主題，由於文中充滿著尖銳的洞察和激勵人心的活力，因此受到廣大的讀者支持。其他著作有《享受今天的100句話》、《朋友啊，說你的故事吧》、《一定會順利的》、《心靈對話》等。

伊藤守官方網站[www.itoh.com/](http://www.itoh.com/)

# 《找自己》

## 書籍目錄

- 前言 伊藤守 005
- 千萬不要被「真正的自己」這句話給騙了 012
- 你應該要好好的愛惜自己 028
- 不需要理由的生活才會快樂 036
- 不當好人，你現在的生活肯定會變得很快樂 048
- 輕鬆悠哉的過吧 060
- 讓人不安的，不是正在發生的事 074
- 你，會成為你所想的 084
- 今天也能這樣活著，真是奇蹟 094
- 我們無法去除人生中的問題，但可以減輕問題 108
- 你為什麼那麼在意別人的眼光？他們根本沒在看你啊 122
- 我是主角，你也是主角。而他與她也是主角。人生中沒有臨時演員 136

# 《找自己》

## 精彩短评

- 1、 工作中失败的理由是，工作对知识或技能而不是，人际关系不能建立是原因的90%以上。
- 2、 这本书非常治愈

# 《找自己》

## 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)