

《假如生活欺骗了你》

图书基本信息

书名：《假如生活欺骗了你》

13位ISBN编号：9787300200516

出版时间：2015-1-1

作者：阿贝·阿科夫 Abe Arkoff

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

《假如生活欺骗了你》

内容概要

亲爱的读者朋友，本书专为点亮你的人生而写。这里，你要努力回答关于自己的14个问题。如此，你就能辨别过去，与之妥协；在当下享受到更多的快乐，找到目标，使内心平和；获取对未来的信心和方向。

生命被喻为旅行，阅读本书也可以认为是一次旅行。各课的安排使你能够同时进行两种旅行。第一课帮你找到自己的定位，接下来的两课帮助你评价与自我的关系，指引生活的信仰。然后，为了获得对生命的洞察，你要追踪旅途中出现的转折点。在关于重要他者和爱的章节里，你将要思考你的旅伴。你还要反思终点——死亡——一个侵入生命各个阶段的事件，才算是完成了本书前半部分的内容。

在后半部分里，你将思考自己的潜能（什么对你可能的）、价值观（什么对你重要的）以及由价值观引发的目标。你要检查应对策略、个人资产、承诺，它们将帮助你实现目标，使你能够生活下去。在最后一课，你站在门槛上，回头审视所学知识，向前展望未来远景。

我会在本书中提到自己和别人的生活。在各课末尾的探索练习里，你还有机会检查自己的生活。希望你能找到一些能够和你分享感悟的朋友。我想，通过坦诚诉说和用心聆听，我们的生命故事将是我们能够分享的最宝贵的财富。

衷心祝愿你此次阅读之旅开心、愉快！衷心祝愿你的生命之旅顺利、成功！

阿贝·阿科夫

《假如生活欺骗了你》

作者简介

阿贝·阿科夫 Abe Arkoff，著名心理学家，现供职于夏威夷大学马诺纳分校。

《假如生活欺骗了你》

书籍目录

《假如生活欺骗了你》

精彩书评

1、1825年，俄罗斯诗人普希金流放南俄敖德萨同当地总督发生冲突后，被押送到其父亲的领地米哈伊洛夫斯科耶村，在幽禁的日子里，他创作了《假如生活欺骗了你》。假如生活欺骗了你不要悲伤，不要心急！忧郁的日子里需要镇静：相信吧，快乐的日子将会来临。诗人是感性的，亦是乐观的。心理学家则不同，尽管他也可能感性，可能乐观，而更重要的，他能客观并踏实的面对问题，并给出解决方案。阿贝·阿科夫就是如此。作者阿贝有着40多年的临床心理治疗经验，同时，他也在不停的反思自己和周围人的生活。在他亲切、尊重的父亲去世时，他发现尽管自己的父亲受人尊重，才华横溢，但是他的大部分光阴已然是虚度的，并且没有完全过上自己想要的生活。于是他开始认真并努力的研究生活，研究我们每个人所必须直面的生活。日常生活中，有很多人难以找到自己的生活并充实地活下去，更有很多人难以找到自我，难以尽自己所能成为自己希望成为的那种人。到底应该如何处理去生活呢？是亦步亦趋，是人云亦云，是彰显自我？写出了《瓦尔登湖》的梭罗，告诫我们要按照听到的鼓点前进，“不论鼓声多么整齐或多么遥远”。阿贝在书中，从定位、自我、信念、转折点、重要他者（贵人）等14个角度，为我们提供了一种寻找幸福的方式。也许这些角度或主题，我们早在日常生活中不止一次地接触到。然而，如何从这些生活中遇到的问题中有所学习、得到成长，或许才是最重要的。自己有时候想，幸福到底是什么呢？有爱情的时候，有事业的时候，有未来的时候？然而其实有时候想想，幸福就像是猫咪的尾巴，我们总是在追随，却不曾停下来看看，或者去思考，因为它始终追随着我们，已经融入在我们的生活里。感谢这本书，让人平静，又充满力量。

2、看过不少心灵鸡汤类励志书，大多是一些比较空洞的内容，拿到这本书之后并没有抱太高期望，但打开书看了目录，又认真阅读了部分内容，才发现这本书却又不同之处。它既有艺术的部分——一些真实的励志小故事、一些优美的催人上进的语言；又有技术的部分——有针对性的练习和点拨，心理自助的可操作性方法。因此，本书是一本技术和艺术相结合的书，适合所有想把人生点亮的读者。人生不如意十有八九，但能洒脱地把烦恼看开的人为数不多。现代生活的快节奏又经常把人推到异常烦恼的状态。因此，当你遇到烦恼，觉得生活不如意时，可以翻翻这本书，也许很快能恢复到淡定的状态。极力推荐！

《假如生活欺骗了你》

章节试读

1、《假如生活欺骗了你》的笔记-第102页

爱是能力和愿望，让你所关心的人成为他们自己选择的那种人，无须要求他们满足你。——韦恩·戴尔

《假如生活欺骗了你》

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