

<<活出生命能量>>

图书基本信息

书名：<<活出生命能量>>

13位ISBN编号：9787208048232

10位ISBN编号：7208048231

出版时间：2003-10-1

出版时间：上海人民

作者：吴若权

页数：221

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：<http://www.tushu007.com>

## <<活出生命能量>>

### 内容概要

吴若权能量箴言：不必在各种Q上论高下，靠表象的数字来衡量自我。

我们真正需要的Q是很“意境式”的，是米饭或拉面刚煮熟的那种Q：自然，卫生，新鲜，成熟，有弹性！

· “自然”是知天命尽人事；· “卫生”是每天永保健康活力；· “新鲜”是让生活时时有创意；· “成熟”是对自己和所爱的人负完全的责任· “有弹性”是拥有良好时间管理能力，保持有点粘又不会太粘的人际关系。

面对IQ（智商）、EQ（情商），SQ（快乐指数）、CQ（创意指数）、MQ（道德指数）等各种指数，你很可能会茫然失措。

而作者则肯定地告诉你，不必在这些花哨的“Q”上伤脑筋，我们真正需要的“Q”是“意境式”的，像米饭或拉面刚煮熟一般，自然、卫生、新鲜、成熟、有弹性。

它融合、提升了IQ、EQ等各种概念，从而帮助人们发掘自我，积累自己的“生命能量”。

所谓自然，是知天命尽人事；卫生，是每天永葆健康活力；新鲜，是让生活时时有创意；成熟，是对自己和所爱的人负完全的责任；有弹性，是拥有良好的时间管理能力，保持有点黏又不会太黏的人际关系。

全书分为七个部分，以“感动”、“真诚”、“用心”、“关怀”、“修炼”、“体贴”和“学习”七个关键词来揭示如何“活出生命能量”，扼要、精当。

本书秉承作者以往明心见性的风格，但又多有创新、突破，相信读者一定会从中大有获益。

## <<活出生命能量>>

### 作者简介

吴若权，毕业于台湾政治大学企管系，AB型，水瓶座。

现任多家企业行销顾问。

他是各大书店排行榜上的常胜军，作品形式横跨小说、散文、绘本，主题涵括两性、励志、企管……是目前华人文坛上唯一能够同时呈现作品多元化与专业性的作家，同时也是形象清新的热门媒体主持人及广告活动代言人。

有着水瓶座的活跃聪明、企管人的敏锐精准和创作者的细腻善感。

浪漫与理性、认真与随性、柔软真心和诚恳热情，在他身上总能圆满调和，展现也精准细致的独特风采。

他擅长以锋利的笔，刻划出世间男女最深的感情世界。

吴若权认为，在爱情世界里，没有真正的天才，我们都只能从经验中记取教训，让所受的苦、伤过的心，成为爱的养分。

吴若权以“少点一时胡涂的遗憾，就能多些长久幸福的希望”与你共勉，并祝你在爱情的地图上，找到最明亮的方向。

即使爱像流星般稍纵即逝，也能在心中留下永恒的幸福光芒。

<<活出生命能量>>

书籍目录

自序：让生活Q得不一样辑一 感动，让生命更精采哭哭笑笑都是人生愈是细水长流的愈能够持久努力做梦用心盼望搬开阻碍梦想的石头用心欣赏就是美巧合是彼此用心的结果听见雪花飘落的声音辑二 真诚，让心灵更富有真心比流星更可贵探索自我的内心世界专注之外还要平衡拿出对方爱吃的牛肉疼惜往事让心更宽容旧爱是另一种美走出自己的独立时代辑三 用心，让家庭更幸福重视心灵上的门当户对贫贱夫妻真难挨节俭让爱更长久同心对抗不景气家庭是能源最多的油井多点时间“活”在家里追求更多的“性”福辑四 关怀，让男人更成熟容许男人掉眼泪先为自己套救生圈男人要练习说爱迟迟不“昏”的男人在单人床边留一线生机用心看男人裸奔宁愿赚的是辛苦钱辑五 修炼，让身心更和谐面对恐惧才能克服它锻炼勇气才能突破自己动手做做看让自己的感觉经常是对的别让感觉出差错听听身体在说话用身体和心理交谈辑六 体贴，让人情更温柔留意导火线后面的炸药库做快乐的夹心饼干赞美别人就是肯定自己找对媒人才能成就好事化怨恨为助人的力量不必降格以求在意伙伴的感受辑七 学习，让自己更出色消化资讯才能拥有知识重新组合进出创意善用电脑表现自我尽心尽力都是赢家让自己永远很抢手练习做自我的推销员网站真情留言读友纸上座谈会

<<活出生命能量>>

章节摘录

插图

## <<活出生命能量>>

### 媒体关注与评论

书评《活出生命能量》--这是一部精彩的励志书。

吴若权作从“生命能量”的观点出发，与读者分享他的生活感想和成长经验，告诉读者如何让幸福长久，如何拥有真正的快乐，并获得精彩充沛的生命能量。

也许你已经十分熟悉IQ、EQ、SQ、CQ等各种所谓的“指数”，甚至为了自己是否达到标准而大伤脑筋，吴若权会体贴的告诉你：摆脱这些指数的干扰，将它们转换为内涵吧！

回归最简单的内在心灵，人生就会很CUTE！

摆脱数字困境，回归心灵富有，把每一天过的像刚煮好的米饭和拉面一样Q！

享受“自然，卫生，新鲜，成熟，有弹性”的新价值观，在这年代，你一定相信自己会更好，人生会更Q！

<<活出生命能量>>

编辑推荐

《活出生命能量》：也许你已经十分熟悉IQ、EQ、SQ、CQ等各种所谓的“指数”，甚至为了自己是否达到标准而大伤脑筋，吴若权会体贴的告诉你：摆脱这些指数的干扰，将它们转换为内涵吧！回归最简单的内在心灵，人生就会很CUTE！

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:<http://www.tushu007.com>