

<<寻求属于自己的理想生活>>

图书基本信息

书名：<<寻求属于自己的理想生活>>

13位ISBN编号：9787506053945

10位ISBN编号：7506053942

出版时间：2012-10

出版时间：东方出版社

作者：斯瑞库马·拉奥

页数：169

字数：112000

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>

<<寻求属于自己的理想生活>>

前言

如果我告诉你，其实你的生活只是个梦境，你一直生活在梦境之中，除了这个梦境之外你一无所知，你会作何感想？

如果我继续解释给你听，你小心翼翼耗尽一生，用一大堆其实你并不真心喜欢的东西建造了一个梦境的世界——这些东西会让你感到痛苦，这种阵痛频率之高，甚至能让你听到从心底呐喊出的呻吟声。

不仅是你，许多人都境况相同，你会做何反应？

如果你不过是芸芸众生中的普通人，你一定会说：“这些都是无稽之谈，我的生活怎么可能是梦境？生活是实实在在的。

”我理解，你很难接受自己奋斗创建的一切不过是个幻影的说法，容易点的方法是无视我的话，坚持认知中“真实的生活”，不管是否承认这种说法，你对生活的理解大多源于你的自我认知。

大部分人的想法如此，因此我很有必要在此向你们揭露一切问题的症结之处。

倘若你能意识到自己生活在一个梦境世界之中——事实上这想法会带给你极大的释放和解脱，因为你有了选择“苏醒”的权力。

我真心希望你已做好醒来的准备，即便你未准备好，至少有一个好消息——你还有另外一个选择，你可以建造一个更新、更美好的梦境世界。

不管你选择的是从梦境中“苏醒”或是创建更加美好的梦境世界，这本书将教会你如何去做。生活会变得更加丰富，眼中的色彩会更加生动，你与周围人的沟通会更加有效，工作会充满效率，你会钟爱自己的工作。

总之，按照本书进行练习，你将经历更多快乐时光。

我之所以了解这些，因为我曾经历这一切。

不仅如此，我还帮助过成千上万的人们走向他们的成功。

30年前的我是芝加哥大学商学院市场营销专业的一名博士生。

起初，我为能进入世界顶级商学院而欣喜若狂，我为能够成为精英中的一员而骄傲。

然而时间流逝，我开始真正了解这个圈子，我的心底冒出许多疑惑与不安。

我在教科书和博士论文里越来越多地读到这样的句子：“结构一致研究法致力于结构相等的问题。

他们预先假定结构相等，并且将验证范围限定于组成结构的因素中。

”我脑中渐渐充满疑惑：“怎么着，就为了这些东西，他们浪费了这么多纸？

那可是一整棵大树！

他们杀掉了一棵大树！

”在我看来既枯燥又无趣且与经典完全不沾边的众多学术“研究”毫无意义，我真的无法理解为什么那些著名学者专家们会乐此不疲。

我的积极性一落千丈，我力图在自己的研究中寻找出些许意义，希冀能鼓起我对学业的兴趣，然而我失败了。

虽然最终我仍旧凭借意志力强迫自己完成了学业，但非常悲哀，拿到毕业证书那刻的喜悦并非来自得到知识的成就感，我心里只想着：“哦，真好，我终于毕业了，这折磨人的学业。

”毕业之后我步入了职场。

我发誓，没用多久我就发现这个世界只有两类人——强烈憎恶工作的人和一般憎恶工作的人。

我二者皆是，经常忙碌地在两个范畴中来回奔跑。

这一点都不好笑，除此之外没有任何东西给我留下深刻的印象。

只有外星人才会异想天开地希望从生活和工作中寻找点深层次的意义或者什么精神食粮。

我急于平复心中翻滚的不满，于是几年后我离开了这家私企，跳槽去了一家研究所，同时开始了自己的写作生涯，不久之后成为《金融世界》(FinancialWorld)和《福布斯》(Forbes)特约编辑。

正是在这期间，我渐渐意识到自己无法继续沉陷于这种不快乐之中。

我曾与成千上万的大学生、研究生、博士生和企业经理们交谈过，他们都能体会当时我那种焦虑不安、厌倦无聊的感觉，他们在自己身上也找到了这种情绪。

我知道一定有更好的出路，生活不该如此。

<<寻求属于自己的理想生活>>

如果我感到深陷囹圄，我相信与我交谈过的成百上千的人都感同身受，甚至可以这么说，广阔世界中有数百万人都挣扎于这种情绪。

我沉溺于自己的苦恼中太久，完全没有注意到这个世界还有众多自由的灵魂，他们逃出了限制我的命运怪圈，他们轻松飞越了将我不断吞噬的痛苦流沙。

直到不久之后，我才意识到他们才是生活中真正值得学习的良师。

这段时间里，生活里最幸福的事就是阅读。

我像一个饥饿的人扑到面包上，对书籍有着无穷的欲望，尤其是各个时期、各种文化的哲学、心理传记和神秘传记。

那些故事和主角们的智慧让我看到一丝希望，我开始相信在这宇宙中也存在着如此强大、有意义且美好的事物。

我在这些书中能体味到自己一直追寻的宁静与平安，但是我仍旧无法完全摒弃那些顽固盘踞在心头的令人厌恶的各种世俗念头，因此我始终做不到肆意在海中畅游。

<<寻求属于自己的理想生活>>

内容概要

想象每天起来，脉搏为你将要展开的一天欢欣地跃动。

想象每天数次，为你的好运感动得要跪下来。

想象一生都目标清晰，朝着理想迈进。

这不是痴人说梦，你也可以做到!本书将带你开启这愉悦的旅程。书中一些有效的方法可助你向目标进发，慢慢地，你会发现，这过程本身就是一件了不起的事情，莫名的喜悦会长伴你左右。

这种改变会让你无限受益：灵感手到擒来，人际关系好转，压力减少，从前的障碍都变得微不足道。你的工作效率大大提高，随时能以创新的方法解决问题，此时，成功，唾手可得。

<<寻求属于自己的理想生活>>

作者简介

斯瑞库马·拉奥（SrikumarS.Rao），博士，任教于哥伦比亚商学院、伦敦商学院、西北大学凯洛格管理学院等知名商学院，为谷歌、微软、IBM、美国银行、通用电气等多家世界知名公司做过咨询和培训。

他长期在哥伦比亚商学院教授的MBA课程“创造力以及自我超越”很受欢迎，这门课程是唯一和校友会有关的商务课程。

在这门课程中，他建议学生通过团队工作，以哲学视角来寻求属于自己的目标，并以此挖掘自身的创造力，最终找到通向幸福的道路。

<<寻求属于自己的理想生活>>

书籍目录

- 前言 愉悦的旅程--起点
- 第一章 完美人生
- 第二章 炸碎你认为的“真实”
- 第三章 一切皆由杂念而生
- 第四章 你是你的旁观者
- 第五章 你可以改变宇宙
- 第六章 生活压力源于：“自我中心”世界观
- 第七章 自由与快乐：它们并非如你所想
- 第八章 抛弃自责：坦然接受一切不完美
- 第九章 你的世界源于你的内心
- 致谢

<<寻求属于自己的理想生活>>

章节摘录

这本书能够帮你建立一套自我改变体系，不仅能为个人带来幸福，也会深远影响你身边人的生活。

我们与周围的人们关系密不可分——意识到这一点是我们拥有完美世界的关键。

1855年西雅图酋长在写给美国总统富兰克林·皮尔斯的回信中有一段充满智慧的话：“生命之网并非人类所编织。

人类不过是这个网络中的一根线、一个结。

但人类所做的一切，最终会影响到这个网络，也影响到人类本身。

因为降临到大地上一切，终将会降临到大地的儿女们身上。

” 我们生活在巨变的时代，这个时代充斥着各种尖端科技和新鲜事物，周遭的世界变得疯狂；所谓的政府收着纳税人的钱却不能给予人民应有的权利和尊重，各部门体制弊病百出，无一例外。

社会秩序彻底坍塌，贫富差距不断加大——富人拥有越来越多的财富和机会，下层阶级越来越贫穷、毫无地位，无论从教育到大众化娱乐，穷人们都永远无法享受富人的待遇。

人们焦虑未来，焦虑于代沟冲突、环境掠夺和不断加剧的社会两极分化。

科技高速发展令矛盾处于恶化趋势，这一观点已被证实。

当然从好的方面看来，全球经济仍稳健发展——持续增长以满足大多数人类的基本需要，经济实体健康成长，越来越多的人意识到需要一把锋利的外科手术刀，彻底清除生长在社会秩序、机制上的毒瘤。

信息时代中，意识转变像雨后春笋一样迅速蔓延。

进行转变——我将此视为你理应为社会所作的贡献——或者不仅限于此，你还可以为后人创建一个更好的世界。

如果你不愿意这样做，你可以停止阅读这本书。

但如果你愿意这么做，我在此告诉你，社会转变为“新时代”之前一定要经历的三个阶段： 1.

个人态度的转变：我们必须认识到自己与周围人的关系密不可分，我们对周围社会产生影响，反之也受其影响。

损人利己的做法只会招致相反的效果。

贪婪对个体或社会都毫无益处。

2. 组织机构的转变：我们的世界在过去几十年中发生巨大变化，然而我们的各种组织机构——商业、政府、宗教及社会机制却腐败陈旧。

命令与管制的旧式管理已完全不能顺应当今多级沟通时代；员工们寻求个人发展和自主权，在经济、社会变动时公民们需要政府的快速作为，每个人都希望自己的个性得以充分彰显。

我们的机制和规范却极其不完善，单薄如一片小小的创可贴，如何能应付鲜血喷涌的伤口？

虽然在混乱之外有一些小规模公司及地方政府尝试用各种激进方式改变内部组织机构，希冀做出一些变化。

然而这些尝试如同未破茧的蝴蝶的花纹和颜色，对比我们一无所知。

3. 社会价值转变：只要“物质积累”仍旧算作传统意义上“成功”的要素之一，我们就会不断积累远超过所需的物质——财富不断增加，我们的快乐却越走越远；消费能力在现今社会仍旧是幸福与否的标准，精明的投资银行家们想出更多复杂的经济手段，不管这些手段是否真的有效，至少能保证他们拿着丰厚钱财早日退休。

太多运动员、政客和商业领军人物为人们作出坏榜样，他们只关注权力和财富，他们是社会畸形偶像崇拜催生的产物。

只有当我们转变价值观，比如一位老师帮助贫民孩子的国际象棋队转败为胜赢得冠军，与之形成对比的是，一个拳击手使用违禁药物取得冠军，当我们更愿意为前者欢呼的时候，好的领袖形象才会出现。

我能感到价值观转变已慢慢显现，虽然现在仍处于萌芽阶段。

本书将使你思考这三种类型的转变。

<<寻求属于自己的理想生活>>

个人态度转变在某种程度上受控于自己——阅读本书、做完所有练习之后一定会发现个人态度开始转变。

如果你处于某个职位，你可以试着进行组织机构转变，如果你现在开始精进自己的想法，无疑对将来进行转变大有益处。

如果你身居要职，你可以对社会价值观转变作出杰出贡献，我希望你这样做。

通过影响周围人的行为从而影响更多社会群体，好比在安静的湖面上投入一颗石子，在湖面上会泛起连绵不绝的涟漪，这种涟漪的影响会一层比一层力量更加强大。

.....

<<寻求属于自己的理想生活>>

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>