

<<这一生，你错过了什么>>

图书基本信息

书名：<<这一生，你错过了什么>>

13位ISBN编号：9787550102200

10位ISBN编号：7550102201

出版时间：2011-9

出版时间：南方出版社

作者：蒋慧瑜

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>

<<这一生，你错过了什么>>

前言

走出辅导室，开始你的心灵保健！

生命中总有很多触动你心灵的故事，从故事中，你顿悟了过去的偏执，也重新编写未来的路。

我做了很多年社工，辅导过很多不同背景的人，有时候，我总会想到，如果我的案主早一点发现心理上的盲点，早一点顿悟过去的惯性思想和偏执，也早一点重新编写未来的路，他们是否可以避免眼前的问题，不需走进辅导室呢？

看过很多很好的故事，很想跟每一位读者分享，也很想读者在问题未变得严重的时候，及早顿悟自己的执著，也及早思考未来的对策。

在心灵仍未生病的时候，替心灵好好保健，才是上上之策。

写作这本书，是因为我相信人有不断进取的潜能，只要我们得到一些适当的启迪，我们的生命可以截然不同，变得更精彩。

此外，善用心理学的技巧，也可以让人更乐观和积极，令人更懂得放下执著，拥抱当下。

一本好书是送给自己和别人的最佳礼物，我很用心写作这本书，希望藉着这本书中各个小故事的集体智慧，加上我在心理学及辅导领域的经验，使这本书能够成为大家人生旅途上一份充满祝福的礼物。

谨将这本书送给每位追求健康心灵的您！

如有任何意见，欢迎电邮给我：annie.time210ve@gmail.com 蒋慧瑜 (Annie)

<<这一生，你错过了什么>>

内容概要

作者是资深的心理治疗师，从事心理辅导工作多年，喜欢用小故事作为辅导工具，启发当事人思考。

她深信，当人们可以换个角度看事物时，总会找到新的出路。

而且她深知，让心灵透透气，给身心减减压，每个人都可以做自己的心灵理疗师，每个人都可以活得自在而健康。

<<这一生，你错过了什么>>

作者简介

蒋慧瑜，香港岭南大学兼任讲师，资深注册社工，心理学（荣誉）学士，T-JTA性格评估执行师，NLP（身心语言程序学）高级执行师及时间线心理治疗执行师。

著有正向心理学的励志书籍《这一生，你错过了什么》、《人，一定要活得漂亮》、《懂得爱，才能享受爱》及NLP实用书籍《拾?字架寻找失落的93%说话原序》，并创办网上互动心灵杂志“心灵Bistro”，提供有关心理学、九型人格及NLP的资讯，“心灵Bistro”被香港雅虎评为100个精选博客之一。

<<这一生，你错过了什么>>

书籍目录

学习Study

懂得“放下”，何等自在!

为自己出征

是需要，还是爱?

火凤凰的故事

你的态度，决定你的高度

冬天不砍树

杯子的哲学

人生下雨的时候

工作 Work

工作背后的意义

被骂得狗血淋头时

仇人与恩人

跳出自卑自怜的框框

好的工作团队VS差的工作团队

小鸡的故事

蜜蜂之死

为谁辛苦为谁忙

梦想

自信你可以

今天

掉了一只新鞋

.....

财富 成功

人际

爱情

家族

十堂课，做自己的心灵理疗师

<<这一生，你错过了什么>>

章节摘录

仇人与恩人 原来，所谓的“敌人或仇人”，有时可能会变成你的“恩人或贵人”。因为他的出现，才会激发你去努力，发挥你的潜能。

各位辛苦的上班族，你有没有遇上过不公平的对待呢？
以下是一个很有意思的职场故事，很值得大家深思。

有位刚从大学毕业的年轻朋友，受某电视台聘请去主持节目，那节目的导播看他的文章不错，便要求他兼任编剧。

可是当节目做完，领酬劳的时候，导播不但不给他编剧费，还扣了他一半的主持费。

导播把收据交给那年轻朋友，说：“你签收1600元吧，但我只能给你800元，因为节目透支了。”

年轻朋友心想“君子报仇，十年不晚”，所以照签了。

后来那导播又找那年轻朋友，年轻人还是照着那扣的方式帮那导播做了几次。

最后一次，导播没扣他钱，还变得对他很客气，因为那位年轻朋友被电视台的新闻部看上，一下子成为了电视记者兼新闻主播。

后来，年轻朋友与导播经常在公司遇到，导播每次总是笑得有点尴尬。

年轻朋友心里想：是否应去告他一状，又或是骂他一顿呢？

可是回头想想：“没有他我能有今天吗？”

如果自己当初不忍下一口气，能继续获得主播的机会吗？

机会是他给的，他是自己的贵人，既然对方已经知错，我何必去报复呢？

年轻朋友后来到了美国留学。

有一天，一位在美国就业的旧同学向他诉苦，告诉他美国老板如何刻薄他，不但给他很少的薪水，而且故意拖延他的绿卡（美国居留权）申请。

年轻朋友对那同学说：“这么坏的老板，不做也罢。”

但你白干了这么久，现在为了绿卡也要继续干下去，为免浪费光阴，你要偷偷在公司多学一点，装备好自己，然后再跳槽！

那同学从此改变了工作态度，每天加班，留下来背诵那些商业文书的写法，甚至连维修工人修理复印机，他都站在旁边观摩做笔记，以便有一天自己出去创业，能够自己维修复印机，省点修理费。

隔了半年，老板很奇怪那同学为什么在工作态度上有180度转变，变得那么积极，并因此对他刮目相看，给他升职和加薪。

在此期间，那位同学也拿到了绿卡，但他已决定不跳槽了。

想不到当初以为是对老板的报复，反而令他认清自己过去并没有努力工作，而且当自己积极地工作，原来又可以有这么大的发展空间。

原来，所谓的“敌人或仇人”，有时可能会变成你的“恩人或贵人”。

因为他的出现，才会激发你去努力，发挥你的潜能。

与其愤愤不平，想着如何“此仇不报非君子”或“君子报仇，十年不晚”，倒不如想想他对你的伤害教你学到了什么，又激发了你哪些潜能，相信你的工作生涯会变得更为积极。

跳出自卑自怜的框框 不要被自己的缺点吓倒，别人可以做到，为什么你不可以？

有一个断了整只右手的乞丐，由于样子可怜，所以得到很多人的施舍。

有一天，他向一个农场的女主人行乞，女主人叫他先将门前的一堆砖搬到院子后，然后才会给他钱。

乞丐很生气，对女主人说：“你明明看到我断了整只右手，却要我搬砖头，分明是存心为难我！”

没想到女主人蹲了下来，故意用一只手搬起砖头，来回走了一趟，然后对乞丐说：“你看，我用一只手也能搬起这些砖头，为什么你一只手就不能搬？”

乞丐无言以对，只好硬着头皮，用他那一只手慢慢搬，整整干了两个小时才搬完所有砖头，并累得汗流浹背。

女主人递上了一条白毛巾，让乞丐抹干脸上和身上的汗水，又给他20元钱，说：“你不用多谢我，这是你用自己的努力换来的工钱。”

<<这一生，你错过了什么>>

”乞丐说：“我永远不会忘记你，请你把这条毛巾也送给我，好让我作个纪念。

”过了很多年后，一位西装笔挺的男人再次来到这农场，见到年纪老迈的女主人，感激地说：“我就是当年的那个独臂乞丐，多谢你当年帮我找回失去的尊严和信心，令我知道我可以靠自己仍有的一只手过活，如果不是你的提醒，我也许还在四处行乞！

我现在是一家公司的董事长，实在要多谢你！

”女主人说：“你的成就是你自己干出来的。

”独臂董事长想送一幢楼给女主人，但她婉拒了。

她笑着说：“不需要了，因为我全家人都有一双手，可以靠自己过活！

”人有时会被自己的缺点吓倒，以为自己有很多事都做不到，就好像那独臂乞丐一样，但如果他们可以像农场的女主人一样，忘记独臂乞丐的缺陷，提出：“没有缺陷的人也可以单手应付的事，为什么你不可以？

”那么，他们也可以像那独臂乞丐一样，跳出框框，突破自己的限制，告别以往自卑自怜的日子。

P35-39

<<这一生，你错过了什么>>

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>