

<<人生可以有退路>>

图书基本信息

书名：<<人生可以有退路>>

13位ISBN编号：9787807409168

10位ISBN编号：7807409169

出版时间：2012-9

出版时间：上海文化出版社

作者：李蕾 主编

页数：171

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>

## &lt;&lt;人生可以有退路&gt;&gt;

## 前言

认识梁凯恩是三年前的事。

陈红苗对我讲起凯恩和超越极限的故事，那时我正为实现对崔永元的承诺：在上海举办“爱飞翔·乡村教师培训”公益项目忙得稀里哗啦，所以对陈红苗告诉我关于超越极限的奇迹，没有太放在心里。

在苗苗一再安排下，我们终于在一家酒店见了第一次面。

记得那天，他们稍稍迟到了几分钟，但他们在约定时间快到之时，就不停地电话告知堵塞，估计晚到几分钟，现在哪个方位地段，显得非常职业。

及后，凯恩、伯恺、霍远等主要团队成员都来了，个个职业装笔挺，举手投足都很有范儿。

给我印象最深的是他们对社会公益慈善事业的关心、认可和急欲投入的态度。

苗苗和我等向他们介绍了设立公益慈善基金的一些政策法规，以及华侨基金会的细则。

他们很认真地听及提问，一股恨不得马上捐款成立的架势。

接下来的日子，我也开始见证凯恩和超越极限团队的奇迹。

比如说“上海华侨基金会亚洲超越极限文化教育专项基金”的成立。

虽然在第一次见面时，凯恩他们明确表示要捐钱成立专项基金，但根据我以往的经验，捐款通常要经过一定时间的研究、谈判、互相认可，和对一些条款的修改。

程序走二三个月的时间是很正常的。

那天，青海玉树地震发生后的几天，我接到霍远的电话。

他在另一端告诉我，凯恩和大家一致决定今天成立专项基金，要我马上赶去他们办公室。

我一路赶去，一路很有经验地告诉他，最低门槛是一百万元，还要就管理条例、管理班子、设立的愿景，花上很长时间的讨论，实在不必如此火速。

接下来，我的经验被颠覆，到办公室后，凯恩、伯恺告诉我他们已经决定今天成立专项基金。

然后，他们俩立刻赶往培训会场讲课，霍远在办公室有条不紊地处理成立宣言的起草，成立大会的布置，一张超大支票的制作，然后我们赶去培训课程现场。

我被邀请上台向各位企业家介绍上海华侨基金会亚洲超越极限文化教育专项基金的简况，然后，凯恩上台代表集团捐款，毫无准备的企业家们反应热烈，随后在超越极限工作人员的带领下，踊跃捐款。

半小时后，我们共同宣布专项基金成立，将致力于社会教育文化公益慈善事业。

我看了一下时间，前后两个小时。

邀请美国前国务卿、参谋长联席会议主席鲍威尔来讲课是另一个奇迹。

在中国，一个民间团体，邀请鲍威尔来讲课，几乎是个不可能的任务，特别是凯恩的团队来自台湾，对大陆的政治体制还有一个了解适应的过程。

但是他们一开始就确信一定能做到，并为之设计了很多邀请路径，无数次的被拒绝，或者无数次的几乎成功，我们也动员了很多政府关系甚至报告了市长。

在我已经无望并劝他们放弃时，鲍威尔奇迹般地准时飞抵上海培训会场，发表了精彩、诙谐的演讲。

在午餐桌上，我同鲍威尔说：你出现在这儿本身就是一个奇迹。

“战胜抑郁、点亮生命”活动本身又是一个奇迹，从策划到实施，从起初准备做几次节目，到一发不可收，一共做了三十多次。

这里的策划，特别是各路英雄嘉宾的邀请，奇迹频频再现。

我也有幸被邀请与崔永元、李蕾同台介绍“爱飞翔·乡村教师培训”活动和“战胜抑郁、点亮生命”公益项目，开展了对公益慈善事业的观念讨论。

至于这个项目完成中的艰辛和奇迹。

留给主要策划制作人、大可投资董事长陈红苗吧。

## <<人生可以有退路>>

### 内容概要

不如意事常八九，可与人言无二三，每个人都会碰到这样那样的心理问题，当心情被黑暗笼罩时，要相信这片黑暗是一条隧道，而不是一个黑洞，给自己的人生一个退路，阳光或许就在下一个转角等着你。

一个有目标的人是没有机会得抑郁症的，绝望不是一个深不见底的黑洞，而是一条隧道，走过去就会有阳光的，抑郁症来自价值观过于单一。人生有多步个砝码，事业、爱情、家庭、健康、朋友，如果有一些失衡了，拿别的砝码来调整一下，还是有办法的。

## <<人生可以有退路>>

### 书籍目录

前言  
死前要做的六件事  
&gt;不如意事常八九&gt;完美主义会“杀人”&gt;转移焦点有转机&gt;回答好三个问题  
小崔的抑郁好了吗  
&gt;那些抑郁的日子&gt;好心可能办坏事&gt;心理医生的看家本领&gt;转换就在一瞬间  
聪明人易得抑郁症  
&gt;抑郁症会侵袭所有人&gt;恐惧过去的刹那间，一切都美妙无比&gt;不是黑洞而是隧道&gt;突围之后，境界提升  
给压力拢个出口  
&gt;高压之下的人生退路&gt;内心孤独引爆“定时炸弹”&gt;“结果焦虑”抹杀幸福感&gt;缓冲压力，各有其法  
想一想，死不得  
&gt;企业家是自杀高危人群&gt;富人有三怕&gt;生命绝处有转机  
感情受挫之后……  
&gt;骇人听闻的灭门案&gt;得不到你，就毁了你&gt;疯狂的家暴&gt;设置安全防火墙  
高材生的情绪管理  
&gt;高材生成了杀人犯&gt;职场情场连连受挫&gt;自控力是走向社会的必修课&gt;保护好生命中的水晶球  
从虐童案说起  
&gt;解剖“虐童”案例&gt;精神异常者在“潜伏”&gt;到“心理营养科”调理情绪&gt;让心理服务走进社区  
挪威爆炸枪击案背后  
&gt;北欧天堂响起枪声&gt;袭击策划非常缜密&gt;这是一种发育障碍&gt;从发现机制着手  
由“蝎子男”引发的精神司法鉴定  
&gt;“蝎子男”动粗为哪般&gt;想什么和干什么脱节的&gt;精神司法鉴定谁说了算&gt;怎样让他变得正常起来  
TA为什么爱整容  
&gt;面具变脸，以假乱真&gt;整容，先过心理这一关&gt;美，来自内心和习惯&gt;很多东西和容貌无关  
难以接受的临终关怀  
&gt;人生需要一个告别仪式&gt;给他一个体面的方式面对死亡&gt;临终关怀就是“那坨牛粪”&gt;珍惜当下，不避讳死亡  
孤独症孩子是天才  
&gt;天才中的白痴，白痴中的天才&gt;打开你的门，走进他们的世界&gt;每个孩子都有权与众不同&gt;是痛苦，也是生命最好的礼物  
精子怎么会到妈妈肚子里  
&gt;敏感话题怎么说&gt;孩子早熟家长落后&gt;更是一种爱和生命的教育  
后记

## <<人生可以有退路>>

### 章节摘录

版权页： 叶檀：这叫各得其所。

被骂的，心里踏实了，就不会抑郁了；骂人的，把垃圾倒出来了，回去也能睡个好觉。

许子东：现在社会也做了很多努力，帮助大家抗抑郁。

比方说你去参加达人秀了，或者看达人秀，或唱红歌，大家一起唱，把自己的声音汇入一个巨大的洪流，这个时候就不大会抑郁了。

叶檀：我有一个朋友说，他在美国的时候去看心理医生，发现心理医生也会有心理问题。

美国有一个电视剧叫《就诊》，整个电视剧没有什么动作，就是老在谈话，剧中的心理医生一周四个工作日给别人诊治，第五天就跑到别的心理医生那儿去倾诉。

李蕾：其实想想嘛，我们的生活虽然平凡，但是还会有许多的舍不得。

比如家里还有孩子，心里还有个暗恋的人没表白，或家里还有点存款呢。

许子东：我们每年的圣诞节必放的一个电影叫《美好人生》，片中讲一个男人觉得活在世上没什么意义，就跑到桥上去自杀，然后遇到一位天使，天使就让他看到，假如他不存在了，他周围人的生活会发生什么变化。

他居然发现他所做的一些平常事，竟然能成全和帮助到他的亲友。

最后他就放弃了自杀，决定好好活着。

这个电影告诉你，即使再渺小的人，你的生命都有存在的价值，而且会牵涉到周围所有的人。

我想，使人留恋自己生命的，不仅仅是他自己，还有与他一起生活的人。

## <<人生可以有退路>>

### 后记

跨2年时间，30期节目，30位嘉宾，读罢李蕾团队精心打造的书稿，几年来上海华侨基金会亚洲超越极限文化教育专项基金的辛勤努力一下子浮现在眼前，心中多少有些欣慰。

记得那个冬日，梁凯恩董事长和他的团队带着一个宏大的计划来到我们会所，短短两个小时，我被凯恩对公益的热忱深深打动，为了这个共同的公益梦想我放下了手中的业务，协助凯恩一起借助上海华侨基金会的平台，在华侨基金会的指导下，共同成立了上海华侨基金会亚洲超越极限文化教育专项基金。

没有先例可循，如何筹款、如何才能唤起社会对抑郁症群体的关注、如何才能真正帮助人们“战胜抑郁、点亮生命”？

我和凯恩的团队反反复复不知道开了多少次会议。

不知做了多少方案，多次请教了上海市心理咨询师行业协会会长、心理学专家王裕如教授，多次请教了上海华侨基金会沈伟娟理事长和查建渝副理事长以及其他领导，其间就萌生出了与《风言锋语》栏目合作的想法。

仅与《风言锋语》栏目制片人李蕾一次见面我们就一拍即合，就这样，上海华侨基金会亚洲超越极限文化教育专项基金就借着电视这个平台诞生了这30期节目。

而这30期节目的精粹被有心的编导一一撷取出来，汇编成了今日手中的书稿。

在这2册书稿付印之时，要感谢的人始终太多太多。

感谢上海华侨基金会亚洲超越极限文化专项基金的主任，发起人梁凯恩董事长和他团队的许伯恺老师、陈霆远老师、曾静小姐；感谢德高望重的戴长友将军作为专项基金的顾问，对该专项基金的具体指导；感谢上海华侨基金会的理事长沈伟娟女士的领导、支持和帮助；感谢吴迪女士为专项基金辛勤的付出；感谢上海大可堂董事长张奇明先生和吴建民先生对该专项基金的关心；感谢分众传媒副总裁钱倩女士对专项基金的倾力；感谢接力中国的陈豪先生为专项基金的助力；特别要感谢李蕾和她的专业团队，为我们呈现了如此异彩纷呈的节目，更为本书的出版付出了大量的艰辛。

上海华侨基金会亚洲超越极限文化教育专项基金成立2年多了，凯恩常和我说，这还远远不够，超越极限的字典里永远没有“放弃”这两个字，我们还要继续努力。

我也更为凯恩这种热情和执著而深受鼓舞。

为了“战胜抑郁、点亮生命”的公益梦想，接下来的日子里我们对未来还有着许多理想和规划，在中国还有着上千万的抑郁症患者正等待着我们用生命的阳光温暖他们的心灵。

我想这30期节目只是一个起步，我们还有更大的愿望。

在今后的日子里，我们更希望得到社会各界的支持。

在这里，我也代表上海华侨基金会亚洲超越极限文化教育专项基金、代表专项基金主任梁凯恩先生向大家发出诚挚的邀请。

其同汇入社会公益的洪流。

## <<人生可以有退路>>

### 媒体关注与评论

一个有目标的人是没有机会得抑郁症的。

——梁凯恩(亚洲超越极限国际有限公司总裁) 这种绝望不是一个深不见底的黑洞，而是一条隧道，走过去就会有阳光的。

——林华(作家) 我们中国人的抑郁、压力来自价值观过于单一，我们每个人都特别向往过上那种成功的生活，觉得过不上是件羞耻的事情，所以才会造成抑郁。

——吴迪(心理咨询师) 人生有多少个砝码，事业、爱情、家庭、健康、朋友，如果有一些失衡了，拿别的砝码来调整一下，逐是有办法的。

——李蕾(主持人)

<<人生可以有退路>>

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>