

《正确的选择》

图书基本信息

书名：《正确的选择》

13位ISBN编号：9787515504681

10位ISBN编号：7515504684

出版时间：2013-9

出版社：金城出版社

作者：(美)黛比·福特

页数：232

译者：吴俊萍

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.tushu000.com

《正确的选择》

内容概要

《正确的选择》

作者简介

励志畅销书作家，演说家，电视节目顾问。

黛比·福特多年来致力于“乔布拉幸福中心”的工作，演讲地点遍及全美，同时也担任奥普拉当红节目的专家顾问。她所著的经典励志畅销书《最好的一年》、《黑暗背后是光明》累计销量过百万册，成为美国畅销书排行榜冠军书籍，译成32种语言文字在全球发行，并被全世界的学习机构选作教材。

《正确的选择》

书籍目录

第一章选择的瞬间/

每一天，我们每个人都会做出很多决定，它们或多或少会对我们的生活产生影响。但是我们每一个人都必须知道，我们做的每一个决定，不管它是大是小，是容易是困难，是一己之见还是集体通过，都会改变我们生活的方向。我们所做的决定，将决定我们是在挫折中挣扎，还是在过不寻常的生活——我们梦想中的生活。

第二章从放任自流中觉醒/

要给我们内心的火焰添加燃料，就必须醒过来，清醒地做出每一个决定。清醒的决定表现出我们的最高承诺，并且和我们对生活的愿景直接相关。我们做出清醒的决定时，是考虑到我们的行为会对整个生活造成的影响。我们是对选择的结果以及它们可能对未来产生的影响进行了深思熟虑的。

第三章挖掘你的潜在诉求/

我们的外在世界反映了我们的内在诉求。我们做出的选择总是和内心最深刻的诉求是一致的，了解这一点非常重要。通过检查我们拥有什么和缺乏什么，我们就能揭示和看清我们真正致力于何事。当我们的生活处在与内心的愿望相悖的道路上时，我们就能确定，与愿意承担的不同，我们现在实行的是一个矛盾的、隐藏的诉求。

第四章这个选择会促使我迈向令人振奋的未来，还是会让我停滞在过去？/

我们所做的每一个选择都会引导我们朝向两个方向其中之一。我们不是在朝向激励我们的未来，就是在朝向限制我们的过去。当我们朝着最深的愿望前进时，能感觉到身后整个世界都在支撑我们，我们会受到生活的无限鼓舞。每天早晨，我们在激动中醒来，充满动力和能量继续前进。

第五章这个选择给我带来的是长久的满足感，还是暂时的喜悦？/

我们大部分人都希望创造令人满意和鼓舞的未来。我们花了数不清的时间梦想着我们的目标得以实现、心灵得到满足的那一天。这个问题——“这个选择给我带来的是长久的满足感，还是暂时的喜悦？”——对所有正在致力于让梦想变成现实的人来说都是非常重要的。

第六章我是在立足于自身的力量，还是在试图取悦他人？/

立足于自身的力量需要我们抛开别人想让我们存有的那种想法，相反，坚定地尊重自己，即使我们的选择不同于流行的观念。要立足于自身的力量，我们必须勇敢、自信，充分拥有捍卫自己的勇气。立足于自身的力量要求我们敏感、倾听自己内心的声音，承担离开舒适处境的风险。拥有所有的力量要求我们扔出选择的骰子，较量一番，去追寻最美好的人生。

第七章我是在寻找正确的东西，还是在寻找错误的东西？/

当我们寻找正确的东西时，我们是在有意识地重新调整感受的焦距。突然间，我们能从所有的处境和所有人身上发现好的方面。对大部分人来说，寻找正确的东西并不是我们看待世界的自然方式。实际上，我们大部分人都被教导在任何给定的关系或情境中搜索错误的方面。但是，当我们选择去寻找正确的东西时，一个全新的现实就会浮现出来。

第八章这个选择会增加我生命的力量，还是会耗损我的能量？/

生命力是我们的生存之本。没有它，我们将不复存在。询问正确的问题——“这个选择会增加我生命的力量，还是会耗损我的能量？”——能让我们看到，我们将要做出的选择是增强我们的生命力量，保持我们内在心灵火焰的旺盛、强壮以及活力，还是耗损对我们而言至关重要的能量。我们每个人都有自己的选择，它要么是在供养我们的生命力，要么就在消耗我们的生命力。这个问题在提醒我们，每一个做出的选择、决策和行动，都会对我们深层次的自我和幸福感产生影响。

第九章面对这个处境，我是用它作为成长和进步的催化剂，还是用它狠狠打击我自己？/

把梦想变为现实，意味着学习如何把负面因素转化为正面因素。这是一个极其重要的生活技巧，如果实践得当，就可以把痛苦转化成平和，把混乱转化为胜利。我们都在忍受生活中阻碍我们前进的事件和环境。我们都会经历艰难险阻、灾难以及其他挫折，这些让我们从所有事情中看到美丽和正义变得极其困难。

第十章这个选择会赋予我更多的力量，还是会剥夺我的力量？/

被赋予力量是什么意思？赋予力量意味着给予或者增加推进的力量。当你被赋予力量时，会感到强壮、敏感和清晰，一股充满活力的能量充沛全身。当你做出赋予你力量的决定时，就被推入了当下的情境。你对当下的自己就是内心所期望的那样有了更深的体验。当你感到被赋予力量时，就有了更高层

《正确的选择》

次的自我意识。因为你选择以一种强有力的方式行事，你的内心便会安静，避免了常有的喋喋不休。

第十一章这是爱护自己的行为，还是损害自己的行为？/

如果你致力于所有你想要的和所有你应得的，就必须始终问自己这个问题：“这是爱护自己的行为，还是损害自己的行为？”当你爱自己时，就感到自己有价值，并值得拥有这个世界赋予你的礼物。自爱给予你内心的平和与平衡，它让你有自信维护自己的观点，并要求你想要的。自爱是成功圆满的生活的主要成分。

第十二章这个行为是出于信仰，还是出于恐惧？/

我们所做的每一个重要决定都受到以下二者之一的指引：要么是信仰，要么是恐惧。信仰打开通向全新未来的大门，它使我们走上新的道路，探索不同的领域。立足于信仰时，我们有勇气追求从未到达的目标。这个极其强有力的问题——“这个行为是出于信仰，还是出于恐惧？”——支持我们依从最高自我和与其联系最深的部分而做出选择。当我们做出源于精神实质、基于信仰的选择时，我们便会体验到没有束缚的自由。

第十三章我的选择是出于神性，还是出于人性？/

这个问题拥有改变你整个生活的力量。通过询问自己“我的选择是出于神性，还是出于人性”，你能够从个人现实的渺小中得到提升，使自己处于拥有超越任何环境和人性挣扎的力量与智慧的境地。问自己这个问题的时候，你马上就会从一种基于周围环境做出反应的受制约的生活转到一种基于神圣真理的永恒的、可靠的生活。

第十四章生活的答案/

你有没有想过是什么成就一个非凡的人？一个非凡的人是一个做了非凡选择的普通人。与听从潜在承诺支配的人相比，非凡的人对自己有更大的愿景。他们让自己的生命为周围的世界服务。非凡的人做决定时不仅与最高的自我一致，也是为了世界的福利。如果你仔细考察你认为是非凡的人，你就会发现，他们致力于卓越，不断作出贡献，没有定势，成为别人的榜样，选择更高更远的道路。

作者简介/

名家推荐/

《正确的选择》

精彩短评

- 1、非常实用的十个正确的提问
- 2、感谢上帝让我做出了正确的选择。就像书中说的，选择一个消极的、停留在过去的选项，即便日后有什么积极的梦想，也会被负面情绪困扰，消耗完你所有的生命能量。
- 3、正确的选择，非常棒！
- 4、颠覆了一些选择的认识，比如：选择要忠于自己的内心，不能只看到当前的一点快乐而放弃原本的目标。但是对于如何抉择未提
- 5、黛比·福特的第四本书，虽然这些提问别处也有，不过那么系统地放到一起，还是挺有用的。
- 6、我觉得很好。

《正确的选择》

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.tushu000.com