

《轉變之書》

图书基本信息

书名：《轉變之書》

13位ISBN编号：9789866613562

10位ISBN编号：9866613569

出版社：早安財經文化有限公司

作者：威廉·布瑞奇William Bridges

页数：256

译者：林旭英

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

《轉變之書》

內容概要

轉變的年代 心靈不再躁動

當心靈或生活處在一種「前不著村、後不著店」的狀態時，怎麼辦？

當舊的生命價值已被推翻，新的信念又還沒建立起來時，

要怎麼面對度日如年的俗世生活？

畢業與失業、結婚與離異、新生與死亡，

我們都在生命斷層中，滋養重生之花……

你聽說過結束就是開始，但有時，你就是沒有勇氣「結束」，生活乏善可陳，你卻眷戀舒適區不敢跨越；又或者，你無法確定如何「開始」，過去的陰影揮之不去，未來卻似乎遙遙無期；還有時，你被卡在「結束」與「開始」之間，陷入混沌空虛，放眼只見一片荒蕪……

怎麼辦？

這部《轉變之書》曾獲選為「史上最重要的五十本勵志經典」，出版三十多年來，幫助了數以萬計讀者面對生命中的轉變，順利度過人生的難關。

從學校畢業、換工作、搬家、結婚、離婚、寵物去世、家人往生……，都是人生必經的改變，作者用這本書提醒我們：別讓這些生命中的改變困擾你，相反的，積極把握這些轉變，好好與過去告別，迎接一個重生後的自己，讓自己的人生過得更有意義吧。

本書深入闡釋轉變的內在過程，幫助讀者不再逃避心理「轉變」，在人生每一次的心靈成長儀式中，勇敢的以最真的面目孤獨站在生命的斷層，最終覺知新生來臨的信號，從迷宮中找到出路！

結束之處，讓我們重新開始。

李欣頻、許添盛、游乾桂、裘凱宇、鄧惠文、賴佩霞 真心推薦

《轉變之書》

作者簡介

威廉·布瑞奇William Bridges

【關於作者】威廉·布瑞奇William Bridges

桃李滿天下的成長導師。畢業於哈佛大學與哥倫比亞大學，在大學裡教過美國文學，後來轉換人生跑道，成為心靈成長導師。多年來開課無數，並受多家大企業延攬，包括AT&T、惠普電腦、摩托羅拉等，都曾邀請他演講授課。《華爾街日報》曾經票選全美十大最重要的成長導師，布瑞奇就名列其中。

這部《轉變之書》是他最受肯定的作品之一，出版逾三十年來，始終廣受讀者歡迎，曾獲選為「史上最重要的五十本勵志經典」，是美國歷年來最暢銷的成長書之一，幫助了數以萬計讀者面對生命中的轉變，順利度過人生的難關。從學校畢業、換工作、搬家、結婚、離婚、寵物去世、家人往生……，都是人生必經的改變，布瑞奇用這本書提醒我們：別讓這些生命中的改變困擾你，相反的，積極把握這些轉變，好好與過去告別，迎接一個重生後的自己，讓自己的人生過得更有意義吧。

William Bridges

林旭英

書籍目錄

導讀。賴佩霞

學習凌駕生命中的轉變

一本很有能量的好書

編者序

婚姻、孩子、工作，讓你很累嗎？

新版序

轉變，是一種心靈的重生

Part 1 我怎會變成這樣？

逃出迷惘的人生

1 是的，你再也回不去了

乾脆卸下包袱，輕鬆前行吧

多回憶，你會發現自己有多固執

2 放手，怎麼這麼難？

生命中的兩大轉捩點

人生的每個階段，都有一種任務。

如果任務無法完成，意味著你會把這個沒完成的功課，帶到下一個階段的人生。

3 要和他分手嗎？

家庭與轉變

婚姻問題不是什麼需要修復的故障，也不是什麼需要修補的瑕疵，它們只是一個訊號。

4 上班好苦，Why？

工作與轉變

人生，不是一條通往成功的直線，而是一連串螺旋式上升的迴圈。

Part 2 轉變三部曲

混沌之後，重生

5 讓過去的自己死亡

轉變三部曲之一：結束

新事物無法在堆滿舊日遺跡的土地上扎根成長，結束，就是一個清理的過程。

6 每一首歌，都有休止符

轉變三部曲之二：過渡期

放棄的東西越多，你就能為未來的新生事物，騰出更大的空間。別打破這難得的寧靜，泡壺茶、看看窗外停在矮樹叢上的鳥。

7 與心中的老人告別

轉變三部曲之三：生命新「起點」

負責管理犯人的獄卒，自己其實跟犯人沒兩樣。

尾聲 等待生命中下一個轉變

邱比特與賽姬的故事

致謝

註

《轉變之書》

《轉變之書》

精彩短评

- 1、只是一个转变的噱头
- 2、我知道 它一定是今年影响我最深的书之一！从翻开第一页就停不下来，渐渐明白了，刚刚步入30的我，正在转变期的我，遇见这本书，心里的凌乱找到了头绪，这是一本值得一读再读的好书！
- 3、看看
- 4、论据不够，神话来凑
语言絮絮叨叨，内容空无一物
- 5、迷茫的时候看过

1、生命，並不是一片綿延不斷的富饒平原，它比較像是須歷經波動考驗的顛簸航行。人生，也不是一條通往成功夢想的直線，而是一連串螺旋上升的迴圈。這中間過程，你將多次迷失，陷入混沌，然後找回自己，如此反覆；直到某天起，你逐漸看淡名利，開始重視生命的意義，並懂得穿透瑣屑的生活表象，理解更深層的自己，最終與真正的內在我結合，劃個完美的圓，這便是圓滿的一生了。這本書的核心，便是講述在不斷迷失與找回自己的重要轉變中，透過傳統部落儀式與古老神話的借鏡，來處理人生的轉變三部曲：結束、過渡期與新的開始，這樣的轉變必須由內在開始，放下熟悉的過去與那些不合時宜的心態，才得以讓自己在轉折點上重生。人類最自然的成長，不是緊抓夢想不放，而是不斷地放棄原來的夢想，並在不同的人生階段創造新的夢想。書中這段話很適合表達全書的意旨，另有多段文字篇幅說得也不差。只是因它有點過於倚賴古老神話與傳統儀式的佐證，時而讓我陷於思緒論辯，畢竟這些虛構式的神話故事，其戲劇般的情節比較適合用來詮釋抽象概念，而非用來實證現代生活的內外性矛盾。因而我在讀這本書的許多章節裡，偶會陷入這樣的思辯中～在當代科學不斷取得重大進步，並持續影響哲學論證的完善性下，它以古典神話的角度來論述，說服力夠嗎？

2、形容重生转变的过渡期：就像一个人从河边码头出发到对岸，走到半途，却发觉对岸竟消失不见，回头看原来的码头，也已经坦毁在水流之中。处于过渡期是很可怕的事情，也是最难熬的阶段，如同书中举例形容重生转变的过渡期：就像一个人从河边码头出发到对岸，走到半途，却发觉对岸竟消失不见，回头看原来的码头，也已经坦毁在水流之中，真真是前不见头后不见尾了，那该是何等可怕，但人生恰恰正是如此。急于寻找彻底改变的着急，是不了解重生，无法真正了解自己的内心所需，即使变化了也只是表面的改变，不是重生。这种表面的、不彻底的变化会延续到日后，直到了最终的转变才能彻底解决问题，重获幸福快乐！也不要刻意去寻找具体的目标来展现成果，应关注过程，即使一段时间内没有什么转变也无法，因为重生不是一蹴而就的事情，而是需要时间的，漫长探索期间，要是期间你很苦恼痛苦迷茫，就应走出去，一个人静一静，干些自己喜欢的无意义的事情，倾听内心声音，找到自己真正所需。当真正想明白之后，改变会随时发生着，你可以在准备好或没有准备好情况下通过一系列的变化达到转变，记得必须是从内心。人生就是一个被放逐和回归的过程，一直想着一劳永逸地生活的人只会很平庸，真正历史的伟人和有成就的人，都是在自我矛盾、命运多舛的一生中早就的自我。了解自己是一个长期的学问，可以做的是写自传和记录一个人关注内心所想时的情况。即使痛苦迷茫的过渡期间什么也做不成也没关系，虚无是正常的，那是回到了混沌状态。因为原始所以更会有真知灼见，更能看清楚自己内心需求。看到别人拥有的就想要，于是给自己很大的期望，所以人生太失败是因为胸怀大志！要懂得舍弃，舍弃过去的自己，分离是重整的转变的第一步。舍弃老去的自己，才能在不同阶段获得新的自我。

《轉變之書》

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