

# 《9种极致的人生体验》

## 图书基本信息

书名：《9种极致的人生体验》

13位ISBN编号：9787111362098

10位ISBN编号：7111362098

出版时间：2012-1

出版社：机械工业

作者：布赖恩·瓦兹利

页数：213

译者：王亚鸽

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](http://www.tushu000.com)

# 《9种极致的人生体验》

## 前言

和一棵树成为知己 《心理月刊》执行主编 王琿 极致体验？9种……第一时间，你会想到什么。 我想到了那些我恐怕此生都没有斗志去做的事情，比如爬珠穆朗玛峰，极地探险……但，这真是对本书的一个天大的误会。 布赖恩·瓦兹利所提供的建议，不过只是要你，比如，开怀大笑或者无甚可笑也要笑，给自己写回挽歌，或者，和一棵树成为知己。 从来没有读过这样一本奇怪的书。作者如此耐心、事无巨细地开列清单，制作练习，并跟随他提供的电影、书、音乐和网站清单，将这些极致体验，强化到日常感受中去……它们被大致归纳为9类。而这9类，统称为他在成功人士身上发现的。也就是说，人想要成功、快乐，以及内心的平静，才会到来。极致体验。 “我们生活在一个泛览的时代，而我们生来却是要深入生活的。”这就是布赖恩试图带着我们每个人深入生活的出发点。 如果有一天，走在拥挤喧闹的都市大街上，你会不会记住，你曾经和一棵树有一个约定，它充当着你的沉默地倾听者，接纳你倾倒的任何狂想。但重要的是，你敢不敢说。说出自己内在的真实需求，哪怕，它让你吃惊不小。而整个过程，是一段不断趋向真实自我的过程。这过程发生得越是早些，你的极致体验就越丰富。 我不太确定这本书是否会真得如它所宣传的那样，会对我们的人生产生强力而有效的改变。说真的，我十分怀疑。怀疑倒不是针对布赖恩的9种方法，而是因为我们自己，当你在被这些好的建议激发、激动的短暂瞬间，你有可能是想去行动的。但很快，我们又会被自己强大的习惯击倒。 不过，布赖恩说：“你把什么带入生活，你把时间和精力用于何处，你又会让你的嘴巴、眼睛、耳朵、心灵和大脑感受什么，这些直接决定了你的感觉和你的创造与成就。……如果吸收的都是平庸，那么你感受到和表现出来的自然也只能是平庸。进一步而言，在生活中取得全面的成功的人，对应该选择什么进入他们的大脑、心灵和精神，又该对哪些置之不顾，有非常清醒的认识。” 这个，你同意吗？

# 《9种极致的人生体验》

## 内容概要

# 《9种极致的人生体验》

## 作者简介

布赖恩·瓦兹利(Brian Vaszily)

一位享有国际声誉的作者、演讲者以及生活和商业指导者。

“极致体验”网站(IntenseExperiences.com)的创始人，该网站已成为全球最受欢迎的积极改变网站之一。

“一书一世界”网站(1World1Book.com)的创始人，作为读书俱乐部，该网站致力于聚集来自世界各地的读者，讨论那些伟大的书籍并帮助慈善事业。

# 《9种极致的人生体验》

## 书籍目录

推荐序 和一棵树成为知己致迟疑者与泛览者的一个重要提醒序 我给离世多年的父亲打了个电话第一部分 如何成为真正的自己 你期待怎样的生活？ 一个至关重要的问题 你已经有过极致体验，但是... ... 两种类型，你属于哪一种？第二部分 9种极致的人生体验 极致体验1 回到永无岛 5个要紧的问题 练习1 直接把门撞开 练习2 擦去心灵锈迹 练习3 不妨翘课一天 练习4 俯下身来玩玩 练习5 说出你的故事 练习6 学会苦中作乐 练习7 西红柿狂欢节 极致体验2 潜入你的血缘深处 5个要紧的问题 练习1 睡前感恩一个人 练习2 鉴赏此类电影 练习3 认识熟悉的陌生人 练习4 你在家族的角色 练习5 和爱人列遗愿清单 练习6 他人成功欢喜无量 练习7 致电离世的亲人 练习8 创造时光机器 练习9 和家人在一起 极致体验3 漫游但无需遁迹山林 5个要紧的问题 练习1 逃离出纷繁世务 练习2 重新发现大自然 练习3 祖先不吃你也别吃 练习4 和一棵树成为知己 练习5 请拍摄鸟、蜜蜂和花 练习6 种植花木种植自己 练习7 走出去干一些脏活 练习8 把大自然带进室内 极致体验4 用天赋点燃自己 5个要紧的问题 练习1 点亮昔日的梦想 练习2 邀请天使的声音 练习3 阅读杰作认清真理 练习4 找你的玫瑰花蕾 练习5 做个有涵养的人 练习6 细细品味天赐之物 练习7 让神秘的梦引导你 练习8 记录声音 采集鸟蛋 练习9 再瞥一眼你的天赋 极致体验5 一笑而过 5个要紧的问题 练习1 说傻话，做蠢事 练习2 寻找最风趣的人 练习3 努力去追猎“哈！” 练习4 走进剧场欣赏喜剧 练习5 你可以看电视了 练习6 在厕所看轻松读物 练习7 无甚可笑也要笑 练习8 通心粉、辣椒和内衣派对 练习9 随时随地找乐子 极致体验6 展示自己 5个要紧的问题 练习1 幻想与他人相遇 练习2 每周至少淘一次金 练习3 人无老少皆可师友 练习4 倾听陌生人的心声 练习5 成为一个追星族 练习6 爱上吃油炸昆虫 练习7 与异己交朋友 练习8 走失在陌生之地 极致体验7 付出才能真正活着 5个要紧的问题 练习1 列另类愿望清单 练习2 施惠而不欲人知 练习3 寄出三封感恩信 练习4 阅读真正的好书 练习5 什么事业点燃你 练习6 万事常怀感恩心 练习7 重识你家中之物 练习8 狂热地待人友好 极致体验8 拥抱死亡，舞过黑夜 5个要紧的问题 练习1 去墓地唤出死者 练习2 享受最后的晚餐 练习3 让死亡来启悟你 练习4 直播自己的颂文 练习5 制作自己的挽歌 练习6 主持自己的葬礼 练习7 快起来活出生气 练习8 做想做的出格事 极致体验9 上善若水 5个要紧的问题 练习1 无论如何请祈祷 练习2 活在当下神游八极 练习3 遇见最好的自己 练习4 至少安静一整天 练习5 倾听灵性的呼唤 练习6 你无需那些必需品 练习7 换个视角看问题 练习8 对一切心怀敬意 练习9 轻松踏上精神之旅致谢附加资源

# 《9种极致的人生体验》

## 章节摘录

版权页：放松呼吸，你不需要一把斧头或一把铁锹。在本练习中，你需要做的就是去墓地散步，然后运用冥想把你遇到的死者呼唤出来。在美国早些时代，墓地是人们日常生活经验的一部分。而带有墓地的教堂就建在城镇的中心地带，因为日常生活基本上就在当地，人们去那儿也主要是步行，他们经常可以看见家人、朋友、邻居和陌生人的墓碑，想到那些逝去的人就埋在下面六英尺的地方。埋在下面的死者曾经也住在这里，他们也爱过、笑过、挣扎过、希望过并且梦想过，而今他们却不见了，而活着的人们都将死亡，这些墓碑永远在附近提醒人们这些事实。在墓地散步时走慢一点，尤其是那些已经去世数百年甚至更久的可爱的老者。你或许已经定期去墓地看望某个为你所爱但却逝去的人，那当然是一个很有效很必要的经验，但是在这里，你要再去墓地访问那些你从不认识的人。散步时感受那里的静穆，即使是那些位于城市中心的老墓地，似乎也笼罩着一种宁静。读墓碑上的名字。大声说出来。读上面的墓志铭，感觉逝者的生平故事以及他们和他们所爱的人所看重的东西。读死者的出生和死亡日期，要特别注意两个日期之间的破折号或空格，那代表了他整个一生。如果某个特定的墓碑召唤你这样做，在它前面停下来，然后沉思，如今，在你活着的时候，某人的遗体却长眠于你的脚下。这个人是谁？她有过什么样的故事？她总共陷入情网几次？她心碎过几次？她生前做什么工作？她是个怎样的母亲？她渴望什么？又害怕什么？她为什么哭泣？又为什么而笑？在生命临终时，她怎么看自己的一生？

# 《9种极致的人生体验》

媒体关注与评论

# 《9种极致的人生体验》

## 编辑推荐

《9种极致的人生体验(珍藏版)》将让你开怀大笑、暗自啜泣、走出迷失、梦想成真、弃爱如遗、无拘无束，它不同于你所读过的任何一本书，它将以强力而有效的方式改变你的人生历程，而且立竿见影。很有可能，你已经知道了你在本质上想成为一个精力充沛、内心平和、思维清晰、知足常乐的人，但你目前所为却不是这样。一旦放弃了对梦想和幸福的追求，满足于庸庸碌碌，你也就加入了行尸走肉的行列。不管这个脑力负荷过重的社会灌输给我们怎样的信念，你都要知道：要想成为真正的自己，最为关键的一步并不是通过更加辛苦的工作和更长时间的加班去实现的。极致体验将把你变成真正的自己——变成你所知道的或者将很快发现的，那个灵魂深处的自己。

# 《9种极致的人生体验》

## 精彩短评

- 1、算是可以看看
- 2、带领你踏上自身的极致之旅，调动你的身体、思想、心灵和精神，一起清除那些累积在你身上的障碍，让你做回真正的自己。
- 3、书看了一半，还可以，不过里面的内容需要亲身体验~
- 4、對以後的人生很有幫助的
- 5、我释放所有的抗拒  
接受所有的美好  
享受美好的每一天
- 6、一口气买了20本送人，在心灵读物中，这是本不多的可以有具体建议行为的读物
- 7、一生中遇到的事情来来去去，但如何追寻自己的内心，去作不一样的别致体验，书中告诉了你
- 8、看不下去的一本书。感觉没啥意思。
- 9、看了评价买的
- 10、书籍中说封面没有防伪标的属于盗版，此本书我没找到防伪标，书页的纸张质量和字体印刷质量也不太好，不知道是否是盗版的原因。希望当当能够销售正版书籍，谢谢。
- 11、这本书中每一章都是独立的，即你可以选择任何一项进行体验，重要的是静下心来去体验，改变在心里发生。还有就是推荐的好书和好电影很多。总值可以经常翻翻。
- 12、在图书馆看过，喜欢就买了
- 13、内容很好，值得阅读与体验。
- 14、每天冲刺般的工作和生活节奏，周围充斥的负面评价，在庸庸碌碌中不知不觉远离了对梦想和幸福追求.....用布赖恩的话说，这样的我已经加入了“行尸走肉”的行列。  
“不管这个心理压力过重的社会灌输给我们怎样的信念，你都要知道，要想成为真正的自己，最为关键的一步并不是通过更加辛苦的工作和更长时间的加班去实现的。”  
“你的人生可以更丰富、更深刻，而不是循规蹈矩、就此腐烂下去。”

很久没有读到这样不虚伪、不做作、不空泛的励志书了。布赖恩从现代人的心灵困境出发，提供了“9种极致的人生体验”，其实是引导我们脱离常规思维模式换个角度重拾自我或者说发现自我的思维过程，本书的另一个特别之处在于，布赖恩为每种体验都列举了相应的电影、书、音乐和网站清单。对我而言，这是意外的收获。

思想一旦经过新体验的洗礼，就绝不会再回到老路上去。”这是19世纪美国一位很受人们喜爱的作家叫奥利弗·温戴尔·霍姆斯的名言。至少在读这本书的时候，我认为他说的对。

- 15、可能不是我在此阶段想读的
- 16、这些体验即使没经历，看看别人的也好。很有启发。
- 17、树太阳梦
- 18、想买就买
- 19、正品。书的质量很好，发货速度快
- 20、刚选了，还没有来得及看，应该不错。
- 21、读过一章，一本不错人生体验指引书，如果有时间可以多试试里面介绍的体验。虽然没看完，但还是给四个星，因为作者很用心，给了很多音乐、电影、书籍等
- 22、观想~~
- 23、一直想找这样的一部书，来对应我心中的一些想法，即通过生活中的平凡事物及被我们忽略的生活来“修行”，激发自己对生活、对自己、对世界、对人生的感悟，这本书做到了，这本书之于我就像一把“钥匙”，帮我开了一扇门，我想近期及我未来的生活将会因此书而改变，具体身体力行计划准备中.....PS:我是在图书馆看完此书的，虽然做了笔记，但感觉还不过瘾，计划再买本，经常翻阅。
- 24、在读书馆看到，这次终于买了一本，吼吼
- 25、看标题还以为是蹦极上太空这种体验没想到是从童年、梦想中而来的，还有完全颠覆常识的体验说实话做其中一个都很令人兴奋了.....有机会还是要试试

## 《9种极致的人生体验》

- 26、灵修类丛书从来我不放过一本，灭哈哈哈哈  
我会告诉你这本书很棒吗，别？做梦了！
- 27、值得再次读时细细品味和练习的书
- 28、看起来挺好玩的，迟点试试
- 29、包装太简陋，竟然只有塑料布，书都花掉了。
- 30、很好的书，做到太难了——太理想化了。

# 《9种极致的人生体验》

## 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](http://www.tushu000.com)