

<<生命不再等待>>

图书基本信息

## &lt;&lt;生命不再等待&gt;&gt;

## 前言

生命无须等待 记得与克丽丝滕·莫勒的初遇，当时我正在科罗拉多州丹佛市主持一场工作坊。那时候的我没有想到，这次相遇将会开启她人生新的旅程，促成她直面生活中的巨大挑战并最终完成这本书——《生命不再等待》。

这是你一直在等待的那本书，但也正是这本书，将推动你停止等待、起航人生的风帆。

故事源于克丽丝滕的一次顿悟，当时她正在等待我(也就是杰克)给她回电子邮件。她注意到自己的这种行为之后，便抓住这次机会进行了一番彻底的自我反省，审视了自己等待——也许是无意间地——而非主动创造和体验生活的各种表现。

诚然，等待外来的灵丹妙药来解决我们的问题，这似乎是人之为人的一种困境。

我们似乎总是孜孜不倦于寻求“外面”可能会提供给我们的答案、慰藉以及方向，以至于产生了一种不由自主的倾向。

我们向他人寻求指导，期望突然的顿悟可以犹如一道闪电照亮我们心中的阴霾；期待自我之外的权威——或许是一本书、一名像我这样的老师，又或者是一种精神信念——告诉我们应该做什么、怎么做，如此或许终有一天我们可以过上快乐、健康和富裕的生活。

然而，克丽丝滕·莫勒在书中却向我们发问：“为什么要等待？”

克丽丝滕以其极具个性及魅力的写作风格，将其个人的生活故事以及挣扎历程向我们娓娓道来。在书中，她向我们展示了自己难能可贵的真实面对生活的勇气和意愿，毫无畏惧地剖析了自己消极“待世”的人生态度，字里行间都透露着她践行承诺的坚定以及对人性的热切拥抱，鼓励我们每一个人循而从之。

阅读本书的每一章，都是一次回顾我们自己人生历程的机会，看看自己在哪里停下了生活的脚步、在哪里失去了勇气与决心而陷入生活的泥淖不可自拔。

我们不妨按照克丽丝滕的引导问问自己以下这些问题，从而发现自己心中的“杰克”：你什么时候发现自己开始觉得不满足？

你属于自己的身体，还是你的身体属于你？

你还在等待更多的金钱、更浪漫的爱情吗？

你的等待如何限制了自己对生活的体验？

而或许最重要的是，你能够接受未知的事物吗？

待到全书以及个人探索旅程的终结，你会看见自己等待生活的种种表现，看到你所需要的答案全都在自己心中。

到那时，你将学会发现自己生命的光辉而不再彷徨于自助，你会像克丽丝滕所宣称的——“挣破庸常”。

杰克·坎菲尔德 《心灵鸡汤》和《成功法则》的联合作者

## <<生命不再等待>>

### 内容概要

本内容简介：18岁读大学，你说理想是去环游世界；22岁大学毕业，你说等工作以后再去做；26岁工作稳定，你说等买了房子以后再说；30岁有车有房，你说等结婚了再带老婆一起去；35岁有了小孩，你说等孩子大一点儿再去；40岁孩子大了，你说养好了老人再去；最后，你哪也没去。

这是一本你一直在等待的书，却又是一本让你停止等待、真正开始生活的书。作者通过真实的个人故事和深刻的人生教训，探讨了人类普遍存在的被动等待好运降临，而不在自身找问题、找出路的倾向，并对于如何改变、打破庸碌状态给出了实用的技巧和建议。她告诉我们，行动起来，大胆前行，是时候要检验你的执行力了！你不必等待到达哪个彼岸或是变成什么样子——人生无须等待，幸福不在未来！

<<生命不再等待>>

作者简介

作者：(美国)克丽丝滕·莫勒(Kristen Moeller) 译者：向兆明

克丽丝滕·莫勒 (Kristen Moeller)，畅销书作家、演说家、电台节目主持人，自1989年以来一直从事个人成长和心理咨询领域的工作，提供饮食失调症、药物滥用、抑郁、焦虑及精神创伤等方面的团体咨询及个人治疗，为那些身陷生活困境的人们提供帮助。

在她主持的热门电台节目《你在等什么》中，她与《心灵鸡汤》作者杰克·坎菲尔德、《秘密》主演之一鲍勃·道尔等众多心灵专家对话互动，传递心理励志、个人提升方面的知识和信息。

还建立了自己的基金会，为提升生命价值的项目提供“爱心接力”奖学金。

克丽丝滕充满活力，业余时间喜欢远足、跑步、滑冰、骑马，作品令千千万万读者为之着迷。

## <<生命不再等待>>

### 书籍目录

序 生命无须等待

前言 如果你坚信有一本手册能指引你的人生

第一部分 我的寻觅之旅：从向外到向内

第一章 等待杰克：向外寻找答案

第二章 成长心路：问题少女的治疗生涯

第三章 重拾真我：人生的缺失感源自哪里？

第二部分 我是谁：这些是你真正想要的吗？

第四章 职业与理想：成功需要自己定义

第五章 爱情的模样：真爱是不期待，不要求

第六章 此地与他处：所有的旅行都通往内心

第七章 等我有钱了：物欲是心灵缺失的补偿

第八章 疾病与健康：生活是你忙于计划时发生的一场意外

第九章 放下执著心：那些小动物教我的事

第三部分 该醒醒了：你所要寻找的是停止寻找

第十章 突破牢笼：人生不设限

第十一章 生命的空白页：只活在当下这一刻

第十二章 与自己初遇：寻找内在的我

结束语

致谢

<<生命不再等待>>

章节摘录

## &lt;&lt;生命不再等待&gt;&gt;

## 后记

行动法则 正如本书开头所说的，我不是说我们在读完此书之后就永远不会再等待。只要生命的心跳还在，我们就要继续生活在等待当中，这是我们人之为人所无法逃避的本性。事实上，这样的等待还会有很多。

然而，我已经发现了六个关键的应对法则，当你意识到自己在等待时，这些法则将驱使你展开行动。实践一下，你会发现这些法则简单而有力。

当产生写作灵感的那非凡一刻，我的生活被彻底改变了。

我觉得自己充满了激情，像火焰一般炽热。

然而没多久，疑虑就潜上我的心头。

有些时候，我哭泣着想要投降和放弃，而有些时候，我又为自己的勇气而庆贺。

我一遍一遍地写，一遍一遍地重新开始，我把写好的全都撕碎，把剩下的一把火烧尽，然后从头再来。

我雇编校者，改变写作方向，然后又改回来。

我在月光中舞蹈，在地面上将身躯弯曲成球形。

我告诉每一个人我在写书，然而不久我又后悔自己的鲁莽。

我成长，退缩，然后再成长，心理的触角延伸至自己未曾料想的更远的地方。

然而最重要的是，我的生活遵循这些法则，而现在我希望你也能如此。

法则一：简单行动可以带来非凡的成就。

当我从杰克手中抢走那张百元美钞时，我并没有意识到接下来将要发生的一切。

尽管那时候我们不能辨识这些时刻对自己有怎样的意义，但我们都有过这样的体验——一个很简单的行为却戏剧般地改变了我们的生活。

当机会来临时，要紧紧抓住，采取行动，即使你并不确定这次机会将带来什么结果。

用默里的话来说：“当你坚定地向前走时，上天也会顾佑着你。”

法则二：不是我们掌控过去，就是过去掌控我们。

与法则一相反，通过生活中一系列微不足道的小事，我们或许会发现自己成了一个停滞不前的人，我称之为“鸡一掐一哥”时刻。

经过三年级的那件事之后，我让过去“控制”了自己。

从那时候起，为了逃避失败与羞辱的危险，我采取安全策略，并不断搜集证据，为自己的这种信念添加佐证。

而只有到了后来，我才意识到我可以选择新的阐释。

有时候，我们需要对自己生活中发生的事件一遍一遍地不断阐释。

法则三：失败是成功的基础。

我们可以让“鸡一掐一哥”时刻继续限制自我，让我们停滞不前，或者也可以把它们作为一次自我转变的机会。

生活的体验可以让我们更清楚地认知自我，认识我们的能力，并对他人作出贡献。

传说中的凤凰涅槃于灰烬之中，而我们可以利用危机创造新的事物。

法则四：激情是一种内在现象。

我们向自我之外寻找的，激情就是其中之一。

或许，外在的事物可以激发我们的热情，但这种感受真实的来源是我们的内心。

伟大的美很容易激发我们的热情。

在面对大峡谷的雄伟壮丽时，谁不会激情喷发呢？

然而，我们通常拥有这样的体验，却忘记了它们来自何处。

我们要主动创造内心的激情，而不是依赖外在的事物，要增强我们创造激情的能力。

法则五：激情之后要有行动。

激情是一剂催化剂，推动我们朝未知的领域迈进，但它并不能带我们跨越旅途中的障碍。

## <<生命不再等待>>

光有激情还不够。

当我们充满激情时，行动似乎并不难，但当热情的高潮退去之后，我们又会怎样呢？而激情迟早是要退潮的。

不要让转瞬即逝的激情阻碍了你前行的脚步。

为了维持自己的想法，我们要有一个行动计划，并建立一个基本框架。

法则六：尊重你的承诺，接纳你的人性，挣破庸常。

只要我们还有呼吸，我们就永远逃离不了人性。

我们会遗忘自己是谁、有怎样的能力。

有时候我们想要躲藏，想要逃跑。

有时候我们将会等待。

我们可以坚持自己，无视现实的阻挠，在经历各种狂风暴雨之后，发现自己究竟有多大的力量。

生命无常，世事无常。

除非我们醒觉，否则我们将一直生活在外在环境的影响之下。

简单的行为可以带来非凡的结果。

而更令人惊异的是，这一切都可以在毫无积极作用的等待之中发生。

我以为“鸡一掐一哥”时刻是停止的信号，但其实不是，它们是人生方向的修正与机会。

以后，这样的时刻还会有数百次，我们将一直都遭遇这样的时刻。

但无论如何，我们可以选择继续往前走。

我说过我没有答案可以告诉你，但如果有的话，会是这一句：停止等待的方式就是接受它。

你将再次等待，而当这样的时刻出现时，意识到它然后接受它。

我们可以学习接受我们的人性，爱“鸡一掐一哥”时刻。

从这里出发，选择继续向前。

我想说的基本要点是：我们都在等待杰克——无论“杰克”是什么或者是谁。

我们错误地相信生活的馈赠就在不远的转角处，相信他处要比这里更加美好，相信有一天我们会到达彼岸然后一切都会变得顺利。

所以我们放弃了尝试，放弃了努力。

我们出卖了自己，然后忘记了自己的本真。

我们害怕成功，害怕失败，害怕承认自己的害怕。

但正如“冰球大帝”韦恩·格雷茨基说的那样：“不射门，那你百分之百进不了球！”

” 所以勇敢去尝试，上路前进吧。

对你在乎的东西，作出自己真正的承诺。

同时你也要记住，你不必等待杰克。

就在今天，为这个世界作一些深远的改变吧。



<<生命不再等待>>

媒体关注与评论

## <<生命不再等待>>

### 编辑推荐

《生命不再等待》编辑推荐：人生不是过完一辈子要到达的某个终点，也不是整装待发、准备起程的某个起点，我们一直在路上，旅途的每一步都是人生，当下的每一秒都是“最合适”的时候，所以，生命何须等待？

！

生活，是我们忙于计划时发生的一场意外，不要让自己在计划和等待中老去，停止等待，现在就做吧

！

<<生命不再等待>>

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>