

## <<垃圾车法则>>

### 图书基本信息

书名：<<垃圾车法则>>

13位ISBN编号：9787229039479

10位ISBN编号：7229039479

出版时间：2011-5

出版时间：重庆出版社

作者：大卫·波莱

译者：余洁

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;垃圾车法则&gt;&gt;

## 前言

我的期望此书中，我的期望广阔而深远。

我希望，我们的生命轨迹灿烂与众不同，我们的事业在通向成功的路上远离无谓的干扰，我们无法控制的负面影响都与我们的擦肩而过，我们发现和拥有事物的最美好部分，并因此建立幸福。

希望因为我们的存在，世界变得更加美丽。

人们常问我：“《垃圾车法则》的读者面向什么样的人呢？”

“每一个人。

”我说。

听罢，一些人会轻挑眉毛，嘴角含笑：“难道，你不觉得该专注某一群体吗？”

“我拥有的是，”我回答，“全世界。

”对，这就是我的答案。

之所以写此书，是为人与人之间的心灵触碰。

真的希望这个地球上每个村落、每座城市、每个国家的人们能够读到这本书，更期望《垃圾车法则》帮助我们创造并维持一个充满怜爱、友爱，更充满互爱的世界。

此书献给希望掌握自己的命运的人们，献给你，也献给你所在乎的人。

我们的决心我们没有义务接收来自他人的沮丧、焦虑、失望。

诞生于世，我们不为承担他人的消极情绪，更不为承载负面垃圾而影响他人。

我们必须清扫自己道路上无谓的限制，不被别人消极态度与举止挫败，决不能让自己为别人自暴自弃的想法和行为买单。

每个人有责任探索自己的内心之决心，并为之努力；有权梦想，有权追求对自己而言最重要的东西。

专注自己真正在乎的事情，我们就能获得幸福感。

《垃圾车法则》一书帮助我们在心灵上铺平道路，更容易过上最想要的生活。

被打扰的幸福我们生来注定要做一些有意义的事情，问题是，前方的道路总是充满坎坷，人啊，物啊，让人不得安生。

回想我们的童年，对大多数人而言，那是一段无忧无虑的纯真时光，快乐、朋友、幸福、关爱如影相随。

可是，这样的欢乐时光不久就烟消云散。

想想那些在背后议论你，捉弄你，难为你的孩子们，还记得他们说过，有人对你很恼火，或者某人很讨厌你，当你问为什么的时候，他们从来不能好好给个答案。

似乎无论你怎么做、去弥补，都无济于事，掌控权好像在他们手中，你感到无助，他们则安之若素。

我们不断地成长，希望更少的人会使我们自己受伤、气愤，然而，事与愿违，越来越多人出现，拿着各种权利的宝剑，肆意欺凌我们的生活。

每一天，跟客服代表、销售经理、各类职员、同事、老板、客户等不同人打交道，往往他们不友善的举止常常把美好的一天变得糟糕无比，能让我们一整天脱离预期的轨道。

尽管多数日子我们仍然快乐，具有意义，但偏偏不时有人冲上我们的既定道路，打扰我们的幸福，这十分令人沮丧。

他们的消极影响到我们，攫住我们的注意力，留给我们那些消极思想与情感的后遗症。

为什么，我们的成功和幸福在面对他人的莫名情绪和行为时，变得如此敏感脆弱？

一生中，我们有机会影响别人，也会被他人左右：追随、学习、模仿拥有积极心态力量的人物，不失为明智之举。

然而，面对某个消极派时，我们需要抉择，如何是好？

重要的是，我们可以选择，不必成为他人负面态度的被动接受者。

但因此，我们需要更大的决心。

腹背受敌的礼貌今天，很多人往往因他人举止而懊恼，受够了冷漠、挑衅、麻木，甚至令人作呕的态度。

任何地方——无论办公室、家庭、商店，还是饭店，我都能听到有人在抱怨别人粗鲁的举动。

## &lt;&lt;垃圾车法则&gt;&gt;

社会及大众媒体也都关注这一话题。

很明显，无论何时，人们遭受无礼对待，总感到内心不爽，懊恼沮丧——每一天，粗俗无礼的行为成为所有人的负担。

尽管这个世界不断互通交往，紧密度越来越高，这一切却没有使我们的理解更上一个台阶。

你期望从增强的全球化中看到文化间的理解和合作与日俱增，但是恰恰相反，误解争执却在前所未有地增加。

同来自几百个国家、几千种文化的人们交流，是一项挑战，假如，我们的行为被错误解读，美好的初衷就很容易丢失。

这就是为什么，专心自己认为重要的事情，欣赏别人的优点，放手无关紧要的事，比以往任何时候都更加关键。

希望每一天，我们都在努力争取和身边那些期待世界变得更美好的人们相处，在公开和私下里增进彼此的积极心态的互动影响，以期有一个更美好的人类未来。

我的使命我的使命，在于帮助人们更幸福，让世界更文明。

我需要我们中的每一个人，在要求别人循规蹈矩之前，我们自己每一个人必须做出改变，不能总无休止地争执哪些该做，哪些不该做，哪些人做对了，哪些人做错了。

首先，我们自己必须行动起来，改变自己，这似乎更为切实可行。

我一直在追逐一些本质的东西，希望所有人抛开宗教、种族、国籍、文化、经济地位、教育背景，承诺追寻一种受益终生的生活哲学与策略。

我希望，你的行动对得起你的承诺，那就是，遵守垃圾车法则，践行“NO垃圾车！”

”的八个承诺。

你的角色阅读此书的最佳方式，是把此书视为自己的私人日记，并拿起笔。

从现在开始，由你来书写自己的篇章。

当你读完本书的每一章，我都会问一个简短的问题供你回答。

如同我在研讨会指导大家的那样，写下“闪入脑海”的第一个想法，只需记录自己即时想到的念头，不要一一核实这样的念头是否恰当。

只需几分钟，便可完成。

然后，我会建议重读本章，并认真深入思考自己的答案。

要想获得积极的改变，关键在于迅速调动自己创造力的能力。

所以，读完每一章，即刻回答问题，再翻下一页，开始新的一章，控制好节奏，以积极乐观的心态和渴望改变的动力来引领你阅读整本书。

你的指南针此书不是百科全书，我的目的也不在于精确回答你遇到的每一个棘手问题，而在于提供一种方法，一种受益终生的方法。

《垃圾车法则》就是你人生路上需要的不败真经，它犹如指南针一般，超级实用，超级有效。

垃圾车法则的八个承诺此书将带你起航，走完一段探索的积极旅程，然后，你便能更快乐、更幸福、更成功地生活和工作。

事实上，一旦下决心遵守并践行本书的八个承诺，你的家人、同事和整个社会都能从中获益：1.避让垃圾车（避开他人的垃圾倾倒）：你不必背负无法掌控的负面垃圾，这样，你便能全心投入真正重要的事情当中。

2.避让自己产生的垃圾车（别倒在自家门口）：不能被过去的糟糕回忆打倒，更不必因为对未来消极的幻想而畏首畏尾。

3.避免成为别人的垃圾车（绝不向他人倾倒垃圾）：不必对他人报复，相反，原谅他们，礼貌地寻求解决之道，不给别人向你倾倒垃圾的一个机会。

4.尽己所能，帮助垃圾车（帮助他人停止倾倒垃圾）：你要真心欣赏别人的优点，寻找恰当的时机有效与人交流。

5.一定履行“NO垃圾车！”

”保证：不必接受垃圾，更无需散播，你不是垃圾车。

6.切记生活在感恩里，切莫复制垃圾堆：投入到美好而有意义的生活中，并心存感激，别接受垃圾，

## <<垃圾车法则>>

你能让世界变得更美丽。

7.宣布你的生活隶属“NO垃圾车！”

”区域：让每个人知道，你决心投身感恩循环，远离垃圾车的魔掌。

让人们了解你的立场：“NO垃圾车！”

”8.宣布“NO垃圾车！”

”工作：展现自己好的一面，对别人的优点抱有期望，致力于让人们享受工作，发挥力量，感受自己工作的意义。

时候到了在开始我们这一段积极心态的旅程之前，先谢谢你跟我一起阅读此书。

欢迎来到“垃圾车法则”的世界！

## &lt;&lt;垃圾车法则&gt;&gt;

## 内容概要

多少次你让别人的废话影响了自己的情绪？

是不是你曾被不受交规的司机、粗鲁的服务生、唐突的老板或冷漠的同事破坏了一天的好心情？

除非你是不带情感的机器人“终结者”，否则你很难不被他人影响。

其实，成功的标志，表现在你能有多快从你的负面情绪中出来，而重新专注在生活中你认为的重要事情上。

20年前，作者在纽约的出租车上学了这一课。

那日，我跳进一辆出租车，想去纽约中央车站。

开始，一切都好好的，车子安全正常地行驶在右侧车道，突然，一辆黑色轿车冷不丁从旁边停车场冲出来，横在我们正前方，出租车司机猛踩刹车，车子侧滑出去，轮胎与地面发出尖锐的摩擦声，好不容易才停下来。

当我反应过来时，出租车与黑色轿车后备箱仅一寸之隔，好悬。

我惊呆了，但是，更令人吃惊的是，明明是黑色轿车的司机差一点酿成重大车祸，可他却探出脑袋，朝着我们破口大骂。

甚至竖起中指，向我们示威！

随之发生的事情则更让我震惊不已，出租车司机竟然微微一笑，朝那个家伙挥挥手。

我吃惊的是，他太友善了吧，于是，忍不住问他：“为什么你那么做呢？”

那个男人疯了，像要杀人一样！

”出租车司机回答道：

许多人就像垃圾车，他们装满了垃圾四处奔走，充满懊恼、愤怒、失望的情绪，随着垃圾越堆越高，他们就需要找地儿倾倒，释放出来。

如果你给他们机会，他们就会把垃圾一股脑儿倾倒在您身上。

所以，有人想要这么做的时候，千万不要收下。

只要微笑，挥挥手，祝他们好运，然后，继续走你的路，相信我，这样做你会更快乐。

这一席话，成为我的“垃圾车法则TM”（The Law of the Garbage TruckTM）的灵感。

我不禁思索：“有多少次我收下了别人的垃圾车向我身上倾倒的垃圾？

又有多少次我负载着别人的垃圾，又倾倒在同事、家人，甚至擦肩而过的陌生人身上？

”于是，从那一刻起我对自己说：“我不要别人的垃圾，我也不再到处发泄，乱扔乱倒垃圾。

”

从出租车司机身上，作者希望不要成为别人的垃圾，也不对他人倒自己的垃圾，于是他开始学习《垃圾车法则》。

每当垃圾车向他碾压过来，他就微笑、挥手、祝福、前行。

换来的结果，他不仅心平气和、不受影响，生活也变得更快乐。

在本书中，作者透过他的经历和故事，告诉读者如何轻松地避让垃圾车、避免他人向你倾倒垃圾，又如何让自己的垃圾车不要承载过重，以及如何帮助那些垃圾车，更重要的是，如何可以免避自己成为垃圾车。

## <<垃圾车法则>>

《垃圾车法则》是一门生活哲学，是改善人、改善人群、改善团体、改善社会的一剂灵丹妙药！  
在于提供一种方法，一种受益终生的方法。  
让你有效控制自己的生活，也让自己身边的人活得快乐自在。

此书将带你起航，走完一段探索的积极旅程，然后，你便能更快乐、更幸福、更成功地生活和工作。  
事实上，一旦下决心遵守并践行书中的八个承诺，你的家人、同事和整个社会都能从中获益。

## <<垃圾车法则>>

### 作者简介

大卫·波莱毕业于宾夕法尼亚州大学心理学和耶鲁大学经济学。是国际知名「垃圾车法则」的创作人及倡导者，目前全球已有超过一百个国家响应他的《无垃圾车誓言》。

他也是一位专栏作家，为报章杂志，以及全球网站撰写专栏，又成立了International Positive Psychology Association，同时，是美国宾夕法尼亚州大学的客座教授和The Momentum Project, LLC的总裁，该公司为多家跨国企业，如雅虎、万事达卡、Global Payments与AIESEC等企业提供领袖正面思考辅导。

他现在与妻子及两个女儿住在佛罗里达州。

<<垃圾车法则>>

书籍目录

我的期望

??

3

第一个承诺

避让垃圾车

第一章 垃圾车法则

?? 10

第二章 选择忽略：释怀不够明智 ?????????????????????????????????????

13

第三章 对抗更易失守

?? 18

第四章 礼让垃圾车，机会随你来 ?????????????????????????????????????

22

第五章 你有勇气吗？

?? 28

第二个承诺

避让自己产生的垃圾车

第六章 如何避让记忆里的垃圾车 ?????????????????????????????????????

34

第七章 如何避让未来的垃圾车 ?????????????????????????????????????

39

第八章 活在当下

?? 45

第三个承诺

避免成为别人的垃圾车

第九章 复仇得不偿失

?? 50

第十章 即时原谅：关闭警报器 ?????????????????????????????????????

54

第十一章 寻求帮助，避免成为垃圾车 ?????????????????????????????????

60

第十二章 别把每一个人当成垃圾车 ?????????????????????????????????

65

第十三章 别说三道四

?? 69

第四个承诺

尽己所能，帮助垃圾车

第十四章 垃圾车沟通守则 ?????????????????????????????????????

74

第十五章 与垃圾车沟通的时机 ?????????????????????????????????

77

垃圾车法则测试 ?????? 80

你是一个垃圾接收者吗？







## &lt;&lt;垃圾车法则&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我的期望此书中，我的期望广阔而深远。

我希望，我们的生命轨迹灿烂与众不同，我们的事业在通向成功的路上远离无谓的干扰，我们无法控制的负面影响都与我们的擦肩而过，我们发现和拥有事物的最美好部分，并因此建立幸福。

希望因为我们的存在，世界变得更加美丽。

人们常问我：“《垃圾车法则》的读者面向什么样的人呢？”

“每一个人。

”我说。

听罢，一些人会轻挑眉毛，嘴角含笑：“难道，你不觉得该专注某一群体吗？”

“我拥有的是，”我回答，“全世界。

”对，这就是我的答案。

之所以写此书，是为人与人之间的心灵触碰。

真的希望这个地球上每个村落、每座城市、每个国家的人们能够读到这本书，更期望《垃圾车法则》帮助我们创造并维持一个充满怜爱、友爱，更充满互爱的世界。

此书献给希望掌握自己的命运的人们，献给你，也献给你所在乎的人。

我们的决心我们没有义务接收来自他人的沮丧、焦虑、失望。

诞生于世，我们不为承担他人的消极情绪，更不为承载负面垃圾而影响他人。

我们必须清扫自己道路上无谓的限制，不被别人消极态度与举止挫败，决不能让自己为别人自暴自弃的想法和行为买单。

每个人有责任探索自己的内心之决心，并为之努力；有权梦想，有权追求对自己而言最重要的东西。

专注自己真正在乎的事情，我们就能获得幸福感。

《垃圾车法则》一书帮助我们在心灵上铺平道路，更容易过上最想要的生活。

被打扰的幸福我们生来注定要做一些有意义的事情，问题是，前方的道路总是充满坎坷，人啊，物啊，让人不得安生。

回想我们的童年，对大多数人而言，那是一段无忧无虑的纯真时光，快乐、朋友、幸福、关爱如影相随。

可是，这样的欢乐时光不久就烟消云散。

想想那些在背后议论你，捉弄你，难为你的孩子们，还记得他们说过，有人对你很恼火，或者某人很讨厌你，当你问为什么的时候，他们从来不能好好给个答案。

似乎无论你怎么做、去弥补，都无济于事，掌控权好像在他们手中，你感到无助，他们则安之若素。

我们不断地成长，希望更少的人会使我们自己受伤、气愤，然而，事与愿违，越来越多人出现，拿着各种权利的宝剑，肆意欺凌我们的生活。

每一天，跟客服代表、销售经理、各类职员、同事、老板、客户等不同人打交道，往往他们不友善的举止常常把美好的一天变得糟糕无比，能让我们一整天脱离预期的轨道。

尽管多数日子我们仍然快乐，具有意义，但偏偏不时有人冲上我们的既定道路，打扰我们的幸福，这十分令人沮丧。

他们的消极影响到我们，攫住我们的注意力，留给我们那些消极思想与情感的后遗症。

为什么，我们的成功和幸福在面对他人的莫名情绪和行为时，变得如此敏感脆弱？

一生中，我们有机会影响别人，也会被他人左右：追随、学习、模仿拥有积极心态力量的人物，不失为明智之举。

然而，面对某个消极派时，我们需要抉择，如何是好？

重要的是，我们可以选择，不必成为他人负面态度的被动接受者。

但因此，我们需要更大的决心。

腹背受敌的礼貌今天，很多人往往因他人举止而懊恼，受够了冷漠、挑衅、麻木，甚至令人作呕的态度。

任何地方——无论办公室、家庭、商店，还是饭店，我都能听到有人在抱怨别人粗鲁的举动。

## &lt;&lt;垃圾车法则&gt;&gt;

社会及大众媒体也都关注这一话题。

很明显，无论何时，人们遭受无礼对待，总感到内心不爽，懊恼沮丧——每一天，粗俗无礼的行为成为所有人的负担。

尽管这个世界不断互通交往，紧密度越来越高，这一切却没有使我们的理解更上一个台阶。

你期望从增强的全球化中看到文化间的理解和合作与日俱增，但是恰恰相反，误解争执却在前所未有地增加。

同来自几百个国家、几千种文化的人们交流，是一项挑战，假如，我们的行为被错误解读，美好的初衷就很容易丢失。

这就是为什么，专心自己认为重要的事情，欣赏别人的优点，放手无关紧要的事，比以往任何时候都更加关键。

希望每一天，我们都在努力争取和身边那些期待世界变得更美好的人们相处，在公开和私下里增进彼此的积极心态的互动影响，以期有一个更美好的人类未来。

我的使命我的使命，在于帮助人们更幸福，让世界更文明。

我需要我们中的每一个人，在要求别人循规蹈矩之前，我们自己每一个人必须做出改变，不能总无休止地争执哪些该做，哪些不该做，哪些人做对了，哪些人做错了。

首先，我们自己必须行动起来，改变自己，这似乎更为切实可行。

我一直在追逐一些本质的东西，希望所有人抛开宗教、种族、国籍、文化、经济地位、教育背景，承诺追寻一种受益终生的生活哲学与策略。

我希望，你的行动对得起你的承诺，那就是，遵守垃圾车法则，践行“NO垃圾车！”

”的八个承诺。

你的角色阅读此书的最佳方式，是把此书视为自己的私人日记，并拿起笔。

从现在开始，由你来书写自己的篇章。

当你读完本书的每一章，我都会问一个简短的问题供你回答。

如同我在研讨会指导大家的那样，写下“闪入脑海”的第一个想法，只需记录自己即时想到的念头，不要一一核实这样的念头是否恰当。

只需几分钟，便可完成。

然后，我会建议重读本章，并认真深入思考自己的答案。

要想获得积极的改变，关键在于迅速调动自己创造力的能力。

所以，读完每一章，即刻回答问题，再翻下一页，开始新的一章，控制好节奏，以积极乐观的心态和渴望改变的动力来引领你阅读整本书。

你的指南针此书不是百科全书，我的目的也不在于精确回答你遇到的每一个棘手问题，而在于提供一种方法，一种受益终生的方法。

《垃圾车法则》就是你人生路上需要的不败真经，它犹如指南针一般，超级实用，超级有效。

垃圾车法则的八个承诺此书将带你起航，走完一段探索的积极旅程，然后，你便能更快乐、更幸福、更成功地生活和工作。

事实上，一旦下决心遵守并践行本书的八个承诺，你的家人、同事和整个社会都能从中获益：1. 避让垃圾车（避开他人的垃圾倾倒）：你不必背负无法掌控的负面垃圾，这样，你便能全心投入真正重要的事情当中。

2. 避让自己产生的垃圾车（别倒在自家门口）：不能被过去的糟糕回忆打倒，更不必因为对未来消极的幻想而畏首畏尾。

3. 避免成为别人的垃圾车（绝不向他人倾倒垃圾）：不必向他人报复，相反，原谅他们，礼貌地寻求解决之道，不给别人向你倾倒垃圾的一个机会。

4. 尽己所能，帮助垃圾车（帮助他人停止倾倒垃圾）：你要真心欣赏别人的优点，寻找恰当的时机有效与人交流。

5. 一定履行“NO垃圾车！”

”保证：不必接受垃圾，更无需散播，你不是垃圾车。

6. 切记生活在感恩里，切莫复制垃圾堆：投入到美好而有意义的生活中，并心存感激，别接受垃圾

## <<垃圾车法则>>

, 你能让世界变得更美丽。

7. 宣布你的生活隶属“NO垃圾车！”

”区域：让每个人知道，你决心投身感恩循环，远离垃圾车的魔掌。

让人们了解你的立场：“NO垃圾车！”

”8. 宣布“NO垃圾车！”

”工作：展现自己好的一面，对别人的优点抱有期望，致力于让人们享受工作，发挥力量，感受自己工作的意义。

时候到了在开始我们这一段积极心态的旅程之前，先谢谢你跟我一起阅读此书。

欢迎来到“垃圾车法则”的世界！

## <<垃圾车法则>>

### 媒体关注与评论

对商业领导者而言，这是必读之书，我已经把《垃圾车法则》分发给我的同事和团队成员。

——弗兰克苏，德勤咨询有限公司合伙人我希望每一位校长、老师、家长阅读《垃圾车法则》，这本卓越之书告诉我们如何给予我们的孩子，给我们彼此最美好的一天。

——坦米弗格森，美国棕榈滩县学区校长正如雅虎人一样，大卫拒绝垃圾，他是一位饱含积极态度、事业成功人士。

这本真诚慷慨的书籍指引你也成为像他那样的人。

——蒂姆桑德斯，雅虎前CEO无论你的角色是什么，职场中人、学术界人士、为人父母、为人伴侣，或刚刚迈入社会的新人，这本书都会改变你的生活。

——阿尔贝托·卡塞拉斯，通用零售金融资本总经理此书传递的精神穿越层层障碍，团结众人，只为一个目标，让世界变得友善，富有爱心。

——琳达·莫布里，美国戴尔瑞海滩卡森联合卫理公会教堂牧师大卫·波莱对人们每天的纠结深表同情，期待在世界上找到仁慈与宽容。

如果我们遵循他的信条，那么世界和平指日可待。

——米歇尔-特里基，全球最大的学生领导力发展组织AIESEC总裁兼CEO这本有趣、紧凑、动人的书，告诉你如何忘记无法改变的过去，如何全身心创造一个无可限量的未来。

——博恩·崔西，世界著名的成功励志大师

## <<垃圾车法则>>

### 编辑推荐

《垃圾车法则》是继“不抱怨的世界”后又一激励大作。  
“垃圾车法则TM”（The Law of the garbage truck）改善人、改善人群、改善团体、改善社会的一剂灵丹妙药！  
追求快乐生活完美工作最佳的精神读本——我不是垃圾车！  
我不接受别人的垃圾！  
我也不向别人倾倒垃圾！  
生活只有10%是靠你创造的，而有90%是看你如何去对待的！  
成功的标志，表现在你能有多快从你的负面情绪中出来！  
把追求“NO垃圾车”生活的承诺传递给你周围人群去爱善待你的人，为不善待你的人祈祷！  
翻译超过48种语言，全球一百多个国家响应“NO垃圾车”承诺！  
真正实用！  
现在，开始，清算你的生活。  
许多人就像垃圾车，他们装满了垃圾四处奔走，充满懊恼、愤怒、失望的情绪，随着垃圾越堆越高，他们就需要找地儿倾倒，释放出来。  
如果你给他们机会，他们就会把垃圾一股脑儿倾倒在你身上。  
所以，有人想要这么做的时候，千万不要收下。  
只要微笑，挥挥手，祝他们好运，然后，继续走你的路，相信我，这样做你会更快乐。  
出租车司机的这一席话，成为作者“垃圾车法则的灵魂”。  
如果，我们只需做一个决定，从此，命运便紧紧握在手中，这样可以吗？  
是的！  
我们能行。  
此书的目的，就在于此。  
我们拒绝充满垃圾车的生活，生活有10%是靠你创造的，而有90%是看你如何去对待的。

<<垃圾车法则>>

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>