

<<上下左右>>

图书基本信息

书名：<<上下左右>>

13位ISBN编号：9787501242269

10位ISBN编号：7501242267

出版时间：2012-3

出版时间：世界知识

作者：马克·桑布恩

页数：163

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;上下左右&gt;&gt;

## 前言

几年前，加拿大朋克乐队发行了一首名为《闭嘴》的单曲，有这样两句歌词：“不要告诉我该做什么，我不想浪费时间。

”接着副歌唱道：“闭嘴，闭嘴，闭嘴，我不想听。

”这听起来不太舒服吧？

遗憾的是，当有人给我们建议时，我们也很容易采用这种态度，即使是最成熟的人都难以避免这个问题。

我们经常抗拒接受别人的建议，讨厌别人告诉我们“你应该怎么做”，因为这让我们感到很受束缚，毕竟，我们都想“我的地盘我做主”。

当我们拒绝那些“应该”时，我们通常会把婴儿连同洗澡水一同倒掉。

也许有些建议会带有批评性，显得很霸道，但有些建议是有益的，是我们需要的。

我将后者称为有益的“应该”。

我的母亲(我相信你的妈妈也如此)，会叮嘱我“你应该刷牙”，“你过马路应该看清楚两边再走”，“你应该友善待人”。

我们长大后，来自父母、老师、教练、老板、牧师、朋友以及辅导顾问的建议越来越繁多和复杂，让我们的耳朵听得都要生茧了。

幸好，我们生活中有一些明智和关心我们的人，依然会给我们这个那个的“应该”。

这些“应该”经历了千百年来和实践考验，被证明是真理和非常有价值的。

虽然我们已长大成人，但并不意味着我们只能从自己的经验中学习，而不从别人的错误和成功中学习。

如果能从别人的失败和成功中学到，如果可以从别人那里得到提醒并少走一些弯路，为什么还要重蹈覆辙呢？

本书讨论的，就是那些你应该做的事情，也是我们所有人都需要做的事情。

我为了得到洞察力而读书；我为了分享一些我相信能帮助别人的好想法而写书。

这些“应该”，是我总结自己的人生经验和错误而得出来的，目的不是控制或操纵任何人。

你完全可以自己决定如何使用这些建议。

我们的医生、会计师、律师、配偶、朋友、同事、牧师和投资顾问都在告诉我们应该做什么。

对我们有益的建议，我们就应该接受。

明智的人总是去寻求有益的“应该”，然后付诸于行动。

本书的思考模式和方法都是基于原则的，而原则是不会改变的。

它们穿越时间、文化和环境。

会改变的是如何应用。

比如，在整个人类历史中，沟通的原则从未变过。

当你向别人表达一个想法，让他们能够知道和理解，并能付诸于行动时，沟通就发生了。

而它的应用从书信到传真，再从电子邮件到如“脸谱(Facebook)”这样的社交网络，随着文化和科技的飞速发展，已经发生了翻天覆地的变化。

推动成功的核心原则也从来没有改变过。

有些应用的方法已经发生了变化，但原则依旧不变。

它们是非常好的建议。

你应该采纳，我也应该。

然后我们应该和别人分享。

在此我要向加拿大朋克乐队表示敬意。

——马可·桑布恩

## <<上下左右>>

### 内容概要

你是否有连续数天、数月或数年被生活所击垮的经历？  
你所无法控制的强大力量直接影响着你每天的生活及未来的走向。

我曾经在一年之内遭受三大打击：被确诊患有癌症；因金融危机，我的演讲事业一落千丈；我的投资也付之东流。  
但这三事件却转变成了祝福，因它们使我对真正重要的事物有了全新的视角。

这些经历使我开始思考：  
创造稳固的成功是否可能？

能否在任何环境下都能取得成功？

如何做才能确保现在和未来都不失败？

本书所回答的问题是我对自己人生功课的总结，无论你正处于顺境、逆境或是平静期，它们都可以帮助你成功。

你会发现：  
幸存者的秘诀！

如何冲破阻碍成功的屏障！

——马克·桑布恩

## 作者简介

马克·桑伯恩是纽约时报畅销书《邮差弗雷德》及《这是你的舞台》《哪来的天才》等6本畅销书的作者，是Sanborn and Associates Inc的总裁，该机构致力于培训商业及生活的领袖。同时，马克还是颇受欢迎和认可的领导学及演讲大师。现与妻子和两个儿子居住在丹佛。

## <<上下左右>>

### 书籍目录

前言 有益的“应该”

#### 第一部分 看

##### 第1章 冲浪者的处境

与变化的波浪互动，创造你想要的结果。

##### 第2章 突破障碍

我们不缺知识，缺的是行动。

#### 第二部分 想

##### 第3章 记分系统

改变你的计分系统，改变你的游戏。

##### 第4章 乐观主义者倾向

阻碍还是机遇，差别在于你的态度。

##### 第5章 学习者的杠杆

如果你不在学习，就是在失败。

#### 第三部分 做

##### 第6章 产品价值

价值让你留在游戏中。

##### 第7章 建立和保持人际关系

要精心维护重要的人际关系。

##### 第8章 持续不断地创新

你的对手正在变得越来越好，你呢？

##### 第9章 建立储备

采用幸存者的秘诀。

##### 第10章 表达感恩

探寻消极思维的解药。

##### 第11章 拥抱自律

持续不断地做刻意的事情。

##### 第12章 总结：如何在任何时候都成功

坚持不懈将有生产力的行为转化成积极的习惯。

<<上下左右>>

章节摘录

## <<上下左右>>

### 媒体关注与评论

马克·桑布恩的新作《上下左右》继续助你打造成功的事业和人生，它将引导你正确看待生活中的顺境和逆境。

谁需要读这本书？

所有人都需要！

——畅销书《一分钟经理人》和《领导者秘诀》作者肯·布兰佳 马克·桑布恩对顺境、逆境及平常境况的观点有着全新和正确的理解。

他写的每一本书对我思想的影响都很大，而这本书更激发我的行动。

每一章都激励我不同地思考，不同地行动，不同地观察。

无论你处于顺境，逆境还是平常境况，这些永恒的原则都激励你不断前进。

——著名牧师、作家，畅销书《吸引成功的心态》和《圣地家书》作者闻道乐 捧在你手里的是一本改变生命的书，它将使你对事业和人生有全新的认识。

马克真诚而又智慧地激励我们从人生的逆境和事业的挫败中重新得力，指引我们享受信仰、家庭及友谊所带来的快乐。

读《上下左右》吧，你所关心的家人和朋友会因你在顺境、逆境和平常境况中所走过的路而受益。

——畅销书Zappos Experience作者约瑟夫·米歇尔博士 我们的生活和事业就像乘飞机一样，一定会经历颠簸和震荡。

所有飞行员都经历过上下起伏、艰难前行的考验。

在本书中，马克·桑布恩为你提供的是份丰盛的飞行计划，将有助于你为迎接人生的颠簸和震荡做好充分的准备。

——美国西南航空公司前总裁，The Wind of Turbulence作者霍华德·普特南 留意一个更好的浪潮吧！

马克·桑布恩的书充满着新鲜和有用的忠告，帮助你重新焕发自己，并快速腾飞。

——著名企业管理顾问，Poke the Box作者塞夫·高汀

<<上下左右>>

编辑推荐

《上下左右》对顺境，逆境及平常境况的观点有着全新和正确的理解，他写的每一本书对我的思想影响都很大，而《上下左右》更激发我们去行动，每一章都激励我不同地思考，不同地行动，不同地观察，无论你处于顺境，逆境还是平常境况，这些永恒的原则都不断激励你前进。

#### 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>