

<<你的人生可以改变>>

图书基本信息

书名：<<你的人生可以改变>>

13位ISBN编号：9787505729773

10位ISBN编号：7505729772

出版时间：2012-2

出版时间：中国友谊

作者：何南辉

页数：220

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>

<<你的人生可以改变>>

前言

幸福的距离 幸福与身体的距离，到底有多远呢？

埃默森说：“嫉妒是无用的，而模仿无异于自杀；因为不论好坏，人只有自己可以帮助自己更好，只有耕种自己的田地，才能得到营养丰富的玉米。

上天赋予你的创造力，是独一无二的，只有当你自己努力尝试运用，才知道这份能力是什么。

” 当我们可以认清自己，找出优点，坚持做自己，不嫉妒他人，能发挥与众不同的特质，就可以找到自己人生的最佳守备位置，找到自己的幸福。

快乐的思想，令人欢娱；愁苦的思想，令人难过；恐惧的思想，令人害怕；病态的思想，可能令人生病。

决定一个人是否快乐的，并非来自于外在的影响，而是我们对事件的反应，是正向或负向。

因此，每个人都需要时时提醒自己，将思想引领到勇气与快乐、力量与梦想中。

我们的眼光，更需看远一点，以幽默感化解危机，以积极态度面对挫折，以自信去成就事情。

当然，这些都是需要学习的。

学校的教育，并没有教过我们这些人生里必修的重要课程，而生活在这么一个竞争激烈导致压力，进而产生忧虑焦躁的时代，许多人失去了自我与梦想，常常觉得成功与此生无缘。

心若死了，怎能梦想成真呢？

好友何南辉，是一个有心的编辑人、作家。

这些年来，他除了策划、编辑了许多好书外，自己也写了许多的畅销好书，并在中国内地出版多本简体版书籍。

在忙碌的工作中，竟然还能每周发行网络电子报，服务四万名订阅读者。

他笔下的文字，因为充满了温暖与力量，近些年来，成了网友的最爱，被大量转载、转寄，带给了许许多多的人勇气与激励。

我不敢说看过他的书，就一定可以抓住幸福人生，但是，透过他的文字，绝对可以拉近与幸福的距离。

这本《你的人生可以改变》，就是一本带来成功与幸福的优质好书。

亲爱的朋友，如果你还找不到自己的幸福，也许是机运未到，但是大部分的原因，在于你的人生态度错了，该怎样让自己走近幸福呢？

不多说，请赶快翻开这本书吧。

（曾蒙，毕业于某大学法律系，现担任报社财经记者。

著有《王永庆——经营之神打造成功的智慧》、《杰克·韦尔奇——奇异总裁的企业再造传奇》、《盛田昭夫——创造SONY神话的企业巨人》、《洛克菲勒——财富神话的创造者》等书。

）

<<你的人生可以改变>>

内容概要

活着是一种生命状态，好好活着则是一种修行，一门人生哲学.....
积极乐观的心态，是一剂良药，它让你不再抱怨，远离烦恼，修炼圆满人生。

对于常人来说，每个人都受到惯性思维的支配。
在巨大的惯性中，我们受制于过去的思考与行为模式，从而成为习惯的奴隶。
学会正向思考，试着站在更高的层面，以更长远的眼光看待问题，那么，再糟糕的人生也会被改变，
每个人都有收获喜悦与成功的机会。

这是一本改变人生、带来勇气与希望的智慧书。
作者通过对美国著名成功学励志大师拿破仑·希尔正向能量、积极心态等理念的全新解读，融入自身丰富阅历及大量经典励志故事，以其平和、专注、细腻的文字，带领读者寻找幸福与成功人生的智慧，
帮助更多人获得爱、自信、快乐、幸福、成功。

<<你的人生可以改变>>

作者简介

何南辉，台湾知名身心灵励志作家，台湾宇河文化出版公司总编辑。著有《做一个心灵的富翁》、《向成功名人借经验》、《顶尖富豪的赚钱智慧》、《地球散步的丰收》、《心灵空间》、《爱情密码》等书。

拿破仑·希尔简介

拿破仑·希尔（Napoleon Hill, 1883—1969年），在美国，他的名字家喻户晓，他在人际学、创造学、成功学等领域比戴尔·卡耐基有着更高的地位，也是世界上最伟大的励志成功大师，他创建的成功哲学和13项成功原则，以及他永远如火如荼的热情，鼓舞了千百万人，因此他被称为“百万富翁的创造者”。

<<你的人生可以改变>>

书籍目录

推荐序 | 幸福的距离

自序 | 你希望拥有怎样的人生？

Part 1 正向思考的信念

你到底想要什么？

明确的目标是一切成功的起点

知道自己能做些什么

换一个角度思考

拥有近的眼光和远的眼光

成为会自省的人

Part 2 积极心态的力量

积极乐观的巨大力量

不同的心态，造就迥异的人生

提醒快乐

培养积极乐观的心态

排斥消极心态的力量

将积极的心态转化为前进的动力

心态积极的人才能富有

Part 3 改变你的世界

成功的17个原则

转弱为强

要有强烈的企图心

消除你的负面情绪

激励自己

告别失败

一点一点积累进步

Part 4 幸福和成功离你很近

永远向上的斗志

给心灵与身体补充维他命

不受习惯的支配

让幸福成为一种习惯

幸福就在你身边

消除负面的想法

Part 5 激励自己和他人

神奇的力量

给予他激励

自我激励的人才能成功

激励自己找到喜欢的工作

为成功付出代价

积极的自我暗示

Part 6 做个健康的现代人

走出心理的牢笼

缓解压力有良方

懂得自我克制

<<你的人生可以改变>>

祛除内疚情绪
不要将一时的挫折当成失败
克服忙碌
不要给自己制造不幸
做自己的主人
富兰克林的成功法则

<<你的人生可以改变>>

章节摘录

你到底想要什么？

在决定自己需要什么之前，不要轻易地做出结论，而是先进行一番心灵的探索，这样，才能真正地了解自己，把握自己的命运。

知道自己到底想要什么，是一个看似简单，但实际上却不那么容易回答的问题。

因为，在我们的现实生活中，许多人看似有许多目标，他们想做许许多多事情，可是他们并不知道自己的真正需求是什么，在哪里。

拿破仑·希尔曾经指出，人们的需求不是静止不变的，当现在的需求得到满足时，其他的需求就会出现，这些新的需求，就会支配人们的追求。

而我们用毕生的努力去追求什么，也许是短暂的安逸，也许是长期的成功，总之，我们终生都在追求着某些事物。

人生便是不停的欲望交织的过程。

一些欲望被满足了，而另一些欲望早已经等候在那里。

一个人能否满足自己的需要，首先，就要看他知不知道自己需要什么。

有些人的行动，总是有明确的目标，他们一旦确立目标，就会朝着这个目标努力，很少改变。

最后，他们成功了，获得了别人无法企及的成就感。

而另一些人，可能不知道自己想要什么，虽然他们常常处在不满足的状态中，可是，也仅限于处在这种不满足的状态中而已，因为他们不会自觉地向目标迈进，并进而追求成功。

这正如拿破仑·希尔所说的那样：“一般人不自觉的时候比自觉的时候多，虽然他们可以借助一些适当的技巧和智慧，使自己变得自觉起来。

”一个人能否提高自己的生活质量，并让自己得到成长，这在很大程度上取决于他们真正想要得到什么，其次才是看自己的这些需求能否得到满足。

罗杰斯有两个星期的假期，他非常高兴，终于能够从紧张的工作中得到解脱了，他准备借此机会，好好享受一下生活的乐趣。

他对这个假期并没有特别的打算，只是想待在家里，好好地读几本书，尽情地享受一下阳光、草地和新鲜的空气，和妻子去喜欢的咖啡店里坐坐，回忆一下年轻时的浪漫时光，体味温馨舒适的家庭生活。

不过，很快麻烦就来了，因为罗杰斯的父母亲希望他们能到佛罗里达州度假，因为他们以前去过那里，感觉棒极了，所以，希望儿子也能去那里。

为了说服罗杰斯去那里度假，他们告诉罗杰斯，那里的风光是如何美丽，人情是如何淳朴，那里的一切都是别处无可比拟的。

与此同时，罗杰斯夫妇的朋友，极力邀请他们一起去落基山脉，这样做伴出游要有趣得多。

而罗杰斯任职旅行社的友人则劝说他们出国，去一个有异国情调的地方度假，他给他们提供了旅游路线，要让他们过一个有趣的假期。

面对别人的种种建议，罗杰斯感到十分为难，他不知道到底该听谁的才好？

他觉得他们说都很有道理。

经过一番犹豫，罗杰斯还是听取了旅行社友人的建议，因为他说得那样天花乱坠，实在让人神往。旅行社友人说，罗杰斯是一位事业有成的人，只有享受那种豪华的国外假期，才与他的身份相配。

最后，他们充满期待地到了加勒比海的法属马汀尼克。

不过，两天后他们发现该看的都看过了，该玩的也玩过了，他们没事可做，只好整天躺在海滩上晒太阳，而他们的周围，也都是和他们一样无事可做的人，这些人千里迢迢来到这里，却发现自己比待在家里还要无聊。

罗杰斯将自己带来的那本书也看完了，可是这里又没有书店，当然也买不到新书了。

此外，当地的旅馆里，没有他们喜欢的咖啡，而且整个来回的路程，也非常烦人，因为出国要花时间办许多琐事。

这一切都让他们感到不快乐，再也没有心思回忆当年的浪漫了。

<<你的人生可以改变>>

当罗杰斯夫妇终于千辛万苦地回到家中时，他们十分后悔，因为这个假期，实在过得糟透了。

他们乘兴而去，败兴而归，一点收获也没有。

他后悔自己听信了别人的花言巧语，将难得的假期浪费掉了。

他们本来可以按照早就计划好的那样，待在家里，享受悠闲的家居生活，种种树、读点书，而不是像现在这样搞得比上班还累。

当拿破仑·希尔听了罗杰斯的事之后，他对这位朋友说道：“你之所以没有过上一个满意的假期，是因为你根本没有搞清楚什么是自己真正需要的东西。

你只是从别人那里听说什么东西不错，你就去做了。

事实上，人是很难从自己并不需要的东西上，得到满足的。

”拿破仑·希尔认为，一个人生活中最困难的事情，就是认清楚自己到底需要什么？

多数人并不真正清楚自己需要什么，他们认为别人需要的，就一定是自己也需要的。

他们不曾真正花时间来考虑这个问题，面对五光十色的世界，面对种种的可能与选择，他们往往感到不知所措，无所适从。

他们会轻信别人的建议，并用别人的建议，来定义自己的需要与成功或人生价值，这样做的最终结果，只能让自己感到疲惫与失望。

在现实生活中，人的欲望是非常复杂的，同时，还在不断受到他人意见的影响，以及社会价值观的左右，而且欲望本身也随时处在变化之中。

欲望不仅因我们潜在的需要而生，也因外在不可知的力量而日新月异。

所以，有些东西我们曾经渴望过，可是很快又将变得不再需要，而那种曾经渴望过的心情，还会长久地影响我们的选择。

P3-7

<<你的人生可以改变>>

媒体关注与评论

<<你的人生可以改变>>

编辑推荐

《你的人生可以改变》——获得爱、自信、快乐、幸福、成功的人生智慧书。

《秘密》《吸引力法则》都市修炼读本，励志大师拿破仑·希尔人生哲学实践书，台湾知名身心灵励志作家何南辉作品。

2012身心灵修炼读本，一本带给您希望与力量的人生智慧书，正在遭受不幸、迷茫、消极懈怠、等待幸福、渴望成功者赶快阅读吧！

<<你的人生可以改变>>

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>