第一图书网, tushu007.com

<<及早爆破>>

图书基本信息

书名：<<及早爆破>>

13位ISBN编号：9787511322524

10位ISBN编号：7511322522

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：刘易斯•E.罗森西 ,丹尼斯•麦克莱伦 著,耿丹 译

页数：255

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

内容概要

全球著名励志心理学专家刘易斯?E罗森西携丹尼斯?麦克莱伦深刻解读那些“及早爆破”的“第一波爆米花”。
在对各大心理学流派的对比中学深度解析那些“及早爆破”的爆米花是怎样实现第一时间的爆破。
教你积极地面对当下困境，实现人生的自我启动。

作者简介

刘易斯·E·罗森西，全球最杰出的励志专家之一，名震北美的“激励博士”。
出版23部著作，见人大学教授，担任各种规模公司的文化顾问。
其乐观理性的科学心理励志，影响了千千万万的读者。

丹尼斯·麦克莱伦，曾为人类学和考古学教授。
出版《巴尔的摩：一幅肖像画》《远非琐事的巴尔的摩琐事》。

<<及早爆破>>

书籍目录

秘诀Ⅰ 活着与开始生活！

开启改变的旅程　从“是”到“变成”?
向存在主义者学习：我们是自己人生的主宰?
反复对自己大喊：“我是活着的！
”?
活在今天——千里之行始于足下?
建筑学家今天开始盖楼,考古学家整日挖掘过去?
世界给予我的每时每刻都是新鲜的?
体验此时此刻——开始便是结束?
舒畅?
如果再多一点点勇气你会怎样?
有勇气接受不完美?
“拖延推迟”比“立即行动”更有压力?
焦虑感——“三垒”与“本垒”之间的距离。
冲啊！
?
现在就做！
不留遗憾！
?
10点建议——开启“及早爆破”之旅?
存在主义：取其精华?
秘诀Ⅱ　态度决定一切！

态度的改变　从“是”到“变成”?
不要屈服于“动物本性”?
态度优于经验?
及早爆破——远离弗洛伊德的“潜意识力”?
及早爆破——超越“行为主义”、获得内在?
行为主义强调动物性；及早爆破者偏向人性?
及早爆破者生活在更好的人类精神之中?
快乐之人的秘诀：懂得停止指责、开始生活?
态度是面对挑战的法宝?
积极态度的威力强于积极思考?
分析——态度的主体风格?
对待事情的看法影响着你?
做你自己的激励者，因为你永远都在那里！
?
没有音乐你也可以跳舞?
10点建议——改变战略?
人本主义心理学：取其精华?
秘诀Ⅲ　相信人生意义　找到解决办法！

创造性的决定　从“是”到“变成”?
“相信梦想会实现”好过“怀疑梦想会实现”?

有用的想法即是真理?
“ 相信挑战会解决问题 ” 好过 “ 认为问题无法解决 ” ?
“ 相信你的工作很重要 ” 好过 “ 认为它只是工作 ” ?
将工作的生活转变成毕生的工作?
“ 从无限的精神世界出发 ” 好过 “ 从自我出发 ” ?
相信价值和意义会比你自己给予你更多优势?
在自由世界获得最有用的建议！
?
你只能实现你所拥有的梦想?
与 “ 我能做 ” 的人在一起?
创造一个富有激励力的环境?
大计划——小计划的集合?
感知性选择的能量会促你成长?
成为一个可能性的思考者?
创造你富于激情的人生意义?
10点建议——相信人生意义！
找到解决办法！
?
实用主义：取其精华?
秘诀Ⅳ　接受现实！

创造宁静、幽默和意义，从 “ 是 ” 到 “ 变成 ” ?
向斯多葛主义者学习：接受现实?
地球并不是围着你转，不是吗?
现实不是我们希望的样子?
现实不是我们认为的应该的样子?
现实不会以我们的想法为基础?
小心你对自己说了什么，你或许一直在聆听！
?
你人生中最糟糕的经历只是个麻烦而已?
欢迎批评?
超越 “ 比较式思考 ” ?
从 “ 胆怯 ” 或 “ 好斗 ” 转变为 “ 坚定自信 ” ?
接受变化是令人重生的体验?
在严酷的现实中创造宁静、幽默和意义?
斯多葛主义：取其精华?
秘诀Ⅴ　专注优势！

获得优势　从 “ 是 ” 到 “ 变成 ” ?
向积极心理学家学习：专注优势和潜力?
无论怎样请专注成长?
分析你的优势和有利条件?
对你自己和你的独特性保持兴趣?22
建立内心驱动力——选择激励，而非赞扬?
生活中最具激励力的人具备哪些品质?
激励是树立优势的过程?
理解会取得比评判更好的结果?

向他人传递你的信任?
注意个人的努力、提高和进步?
树立一种乐观的阐述风格?
10点建议——积极地生活?
积极心理学：取其精华?
结束语：智慧的核心?
参考资料?

章节摘录

及早爆破——五大秘诀　　秘诀5：专注优势！
积极心理学教会我们：要学会善于利用自身、他人及周围环境中的优势来促使自己不断向前。
秘诀4：接受现实！
斯多葛主义教会我们：要学会尽快接受自己所无法改变的事实，同时还要帮助身边的其他人懂得这个道理。
秘诀3：相信人生意义找到解决办法！
实用主义教会我们：认清拥有梦想的实用价值，要相信人生意义；只要坚持梦想，就一定会缔造出更加完美的人生。
秘诀2：态度决定一切！
人本主义心理学教会我们：行为要从富有创造性的人性出发，而不是人类本质中带有的动物性。我们看待一切事物的态度将决定着我们是否能够创造一个美好的世界。
秘诀1：活着与开始生活！
存在主义教会我们：只有自由和责任感才能促使我们勇于改变现状、突破自我，实现及早爆破。
茫茫宇宙，万事万物有生有灭，皆无永恒；面对死亡，人类无一能够幸免。
但是，我们能够掌握的却是选择如何活着！
我们必须把握机遇之窗，帮助自己乃至身边的人最大化地实现各自的人生价值。
你是活着的！
那么你又为何而活呢？
其实，你可以去做许多事，你有各种感官，能看、能听、能闻、能吃，能饱尝人间百态，能知尽人间冷暖；你的激情永远不会枯竭，你可以想象自己有一千次生命，只是从来没有机会去一一体验；你有无穷无尽的想象力，带着你在精神世界里遨游，让你任意攫取宇宙中的财宝。
我们要意识到，即使是最富有激情的人生计划也不免会因“漏洞百出”而最终流产，但这却意味着我们还有更多可以进步和向上的空间；无论我们如何看待自己和看待人生，其都不过是某段时间内的某些观点和看法，都不过是沧海一粟和坐井观天，只要我们愿意随时做出改变和调整，就一定会随时看见地球上更美丽、更广阔的风景。
当有些人信誓旦旦地说他“很了解自己”时，我却想警告他们要小心这种结论性的自我认同，人是在时刻呼吸的高等动物，又有谁能够保证可以绝对认定“某人是什么样的人”呢？
包括自己。
相反，我们要做的恰恰是尽量打破这种限制性的常规思维，不要轻信某人结论性的自我评判——“我不擅长数学、艺术、写诗……”，而是应该鼓励这些自以为“很了解自己”的人试着打开尘封已久的“自己”。
人类是活在一个极度开放、不断运动的宇宙空间里的，因此不要轻易就将自己冰封在一个模式和认定里。
相反，人类的自我认定应该是不断变化和进步的，当然某些人“不擅长”某些事是可以理解的，“根据过去和以往的经验，我是了解自己的。
但同时我又是不断变化的，只要我愿意，我完全可以转变成我所塑造的当下的样子。
”　　任何一种情商和智商测试（暂且不论其准确程度）都会将人牢牢地束缚在一种界定和范围内（例如是否聪明、是否有耐力，等等），从而导致人们忽略了人其实是一个极其复杂的个体，“体内”甚至可以隐藏着成百上千个不同的“认定”和“范围”，因此，人类永远都有很多等待开发、发现、探索和扩大的隐形潜力，这些潜力的“苏醒”只不过是时间问题，而这个时间往往就是从你开始对自己大喊“我是活着的！
我因此而无比激动！
”的时候悄然开始的。
开启人类踏上“自我改变”旅程的火花就是人类清醒的自我意识：意识到“自己

是活生生的”，以及要为此付诸更多实际行动的决心。
　　开启人类踏上“自我改变”旅程的火花就是人类清醒的自我意识：意识到“自己是活生生的”，以及要为此付诸更多实际行动的决心。
一个微笑就可以让周围的世界变得更美好，那就从此地、此时开始！
开始抛却那些遮挡我们体会人生经历的种种阴影！
那些执著于内心的“死板和僵硬”已经占据了我们太多的生活，每天机械地洗澡、刷牙、上班、打电话、坐在教室或教堂的椅子上，面无表情地咀嚼食物，甚至麻木地表达自己内心的爱！
是时候了！
是时候摆脱机械呆板的生活了！
让我们开始自由地奔跑！
去开启奇妙的生活之门！
不要畏首畏尾！
不要踯躅不前！
我们要学会创造，学会改变，学会主动设计我们自己的生活，学会开发隐藏在自己身体里无穷无尽的前进动力和工具！
　　是的，我们已经拥有很多。
贝多芬一定不能像我们现在一样可以听到这么多音乐节目；我们可以看到日出、日落，可以仰望夜空的星辰，历史上最伟大的艺术家、诗人和天文学家也不过如此。
然而我们与天文学家的区别却在于：只有后者才能真正“透过现象看本质”，继续挖掘隐藏在美丽星辰背后的真相。
因此现在，我们要说的是：我们也能！
只要睁大我们的双眼！
　　请为自己所拥有的一切大声呼喊吧：“我是活着的！
”时刻将自己看作是等待爆破的玉米粒，我们期待生命中特殊一天的来临——完成爆破！
请从现在开始开启改变自己的旅程！
开启改变世界的旅程！
　　自我启动的良机：　　*今天最迫切需要做什么？
　　*今天谁是你生活中最需要帮助的人？
　　*今天谁是你生活中最需要感谢的人？
　　*今天谁是你生活中最需要对他/她说“我爱你”的人？
　　*今天谁是你生活中最应该宽恕（甚至忘记他/她所有过错）的人？
　　你要善于向存在主义者学习！
否则你会缺乏立即付诸行动的责任感。
今天谁是你生活中最应该宽恕，甚至最应该忘记他/她过错的人？
　　……

编辑推荐

每一个人都是平凡的，也都可以是不平凡的。
从我们呱呱落地那一刻起，天赋与机遇就伴随着我们，你是否常常觉得自己还有未开发的潜能，当你筋疲力尽，挥着手告诉别人说你做不到，实际上离成功只有一步之遥呢？
学会找到自己的专长与兴趣，及早爆破出人生的闪光点，任何人都逃避不了失败。
但我们可以做到的就是，学会从失败中找到成功的可能。

第一图书网, tushu007.com

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