

## <<个人成长力15法则>>

### 图书基本信息

书名：<<个人成长力15法则>>

13位ISBN编号：9787515501185

10位ISBN编号：7515501189

出版时间：2012-12

出版时间：金城出版社

作者：约翰·麦克斯韦尔

页数：226

字数：135000

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>

## <<个人成长力15法则>>

### 前言

在任何一种语言里，“潜力”都是美妙绝伦的一个词。

它洋溢着乐观的精神，展望着未来。

它充满着希望，预示着成功，隐含着成就，暗示着伟大。

它说明你有无限的可能。

如果你想到你会有无限的潜力，你会感到很激动——至少我希望你会这样。

这是一个多么振奋人心的词啊。

每个人都有无限潜力。

你有潜力吗？

绝对有。

那“没有实现的潜力”这个词说明什么呢？

如果说“潜力”是一个积极的词，那么“没有实现的潜力”则是一个消极的词。

我的朋友弗洛伦斯·莉托，一位演说家和作家，在她的《银盒子》中谈到，她的父亲一直想当一个歌手但却没有实现。

她说他遗憾地离开了人世，音乐仿佛还存在于他的身体里。

这个比喻形象地描绘了“没有实现的潜力”。

如果你没有发挥出你的潜力就遗憾地死去，那么你未实现的潜力就会残留在你的身体里。

既然你现在在读这本书，就说明你一定想充分发挥你的潜力。

所以现在的问题是你怎样才能发挥自己的潜力呢？

毫无疑问，答案是成长。

为了实现你的潜力，你必须成长。

而要想成长，你必须有明确的目标。

在这本书里，我会努力帮助你学会如何成长，如何发展自己，因为只有实现了个人成长和发展，你才能有最好的机会来变成你应该成为的人。

我希望帮助你培养正确的态度，了解自己的长处，挖掘自己的激情，时刻牢记自己的目标，培养自己的技能，以便让你充分发挥自己的潜力。

你可能留意到这是我写的第三本关于“法则”的书。

我写第一本书是为了让领导者理解领导力的含义，以便成为更好的领导者。

第二本书帮助人们理解团队合作的重要性，以建设更加强大的团队。

而这本书致力于帮助你理解个人成长的含义，以助你成为一个效率更高，更有成就的人。

虽然我可能会在本书中夹杂一些我对领导力的理解，但这本书并不仅仅适用于领导者。

不是只有在团队中人才能成长（虽然团队一定会有助于你成长）。

只要你是一个想要成长，想进步的人，这本书就适用于你。

“成长”对每个人都有不同的含义。

要想明确你的目标，你的自我意识必须成长。

为了成为品质更好的人，你的性格必须成长。

为了在事业上有所进步，你的职业技能必须成长。

为了成为更好的配偶或父母，你处理人际关系的能力必须成长。

为了你的投资能够成功，你在投资方面的知识必须成长。

为了丰富你的内心，你的精神世界要成长。

每个人想要实现成长的方面不尽相同，但是成长的方法对每个人来说都是一样的。

这本书为你提供成长的法则，教会你如何成长。

它是一把开门的钥匙。

要想真正地成长，你必须付出努力。

我建议你每周读一章，然后跟朋友讨论一下。

完成每章后面的练习，写成长日记。

## <<个人成长力15法则>>

把你学到的东西运用到你的日常生活中。

只有你每天都做一些小的改变你才能改变你的生活。

通过学习、实践书中的法则，你会实现你的潜力。

如果你每天都学习，成长，并且坚持很多年的话，连你自己都会对自己的成功感到不可思议。

## <<个人成长力15法则>>

### 内容概要

只要你是一个期待成长，渴望成功的人，这本《个人成长力15法则》就适用于你！

只要你学习、实践书中的法则，你就会成为一个更高效，更成功的人。

有没有一种经过验证的法则能够帮助一个人成长？

享誉世界的领导力和人际关系大师约翰·麦克斯韦尔说有——50年来，他一直关注于个人成长。

《个人成长力15法则》是他第一次把自己积累的关于实现个人成长的方法分享给大家。

他用他的方式告诉我们...

“成长”对每个人都有不同的含义。

要想明确你的目标，你的自我意识必须成长。

为了成为品质更好的人，你的性格必须成长。

为了在事业上有所进步，你的职业技能必须成长。

为了变成更好的配偶或父母，你处理人际关系的能力必须成长。

为了你的投资能够成功，你在投资方面的知识必须成长。

为了丰富你的内心，你的精神世界要成长。

每个人想要实现成长的方面不尽相同，但是成长的方法对每个人来说都是一样的。

这本《个人成长力15法则》为你提供成长的法则，教会你如何成长。

它是一把开门的钥匙。

要想真正地成长，你必须付出努力，掌握这个法则。

《个人成长力15法则》是享誉世界的领导力和人际关系大师约翰·麦克斯韦尔继超级畅销书《领导力21法则》和《团队协同力17法则》之后从关注领导人、团队转向个人成长的重要作品，也是最后一本“法则”系列丛书。

这本书将会帮助你在你的一生中不断地成长，实现自己的潜力。

## <<个人成长力15法则>>

### 作者简介

约翰·C.麦克斯韦尔，是享誉全球的领导力大师、演说家与作家。20多年来一直致力于帮助个人和机构发挥领导力潜能。受训听众多达500万之多，其中包括财富500强企业、美国西点军校以及NCAA（美国全国大学生体育协会）、NBA（美国职业篮球联赛）和NFL（美国全国橄榄球联盟）等组织和机构。他还是“最大影响力俱乐部”、音久集团等多家公司的创始人。作为《纽约时报》、《华尔街日报》与《商业周刊》三家知名媒体评选出的畅销书作者，他的著述已经销售超过2000万册。其所著《领导力21法则》《领导力的5个层次》等都是《纽约时报》《华尔街日报》和《商业周刊》排行榜的畅销书。

## <<个人成长力15法则>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一章 意图法则

要想成长必须有明确的意图

成长借口的陷阱

1. “假定”借口——假定我会自然而然地成长
2. “知识”借口——“我不知道该如何成长”
3. “时间选择”借口——这不是开始成长的适当时机
4. 错误借口——“我担心我会犯错误”
5. 完美主义借口——“在开始成长之前我必须找到最好的方法”
6. 动力借口——“我不想成长”
7. 比较借口——“别人比我强”
8. 期望借口——“我原以为成长会很简单”

实现到有意图地成长的转变

1. 现在问自己人生的重大问题
2. 现在就做
3. 勇敢直面自己的恐惧心理
4. 从不经意地成长到有意图地成长

把意图法则应用到你的生活中

#### 第二章 自我认知法则

要想成长你必须了解自己

失去记忆

你有方向感吗？

1. 不知道自己要做什么的人
2. 知道自己要做什么却不行动的人
3. 知道自己想做什么并且真正去做的人

怎样发现你的兴趣和目标

1. 你喜欢现在做的事吗？
2. 你想做什么？
3. 你能做你想做的事吗？
4. 你知道你为什么想做你想做的事吗？
5. 你知道自己想做什么就能做自己想做的事吗？
6. 你认识做你喜欢做的事的人吗？
7. 你愿意跟他们一起做自己喜欢做的事吗？
8. 为了做你想做的事你会付出代价吗？
9. 你什么时候能开始做你想做的事呢？

## <<个人成长力15法则>>

10. 如果你能做自己喜欢做的事了会怎样呢？

把自我认知法则应用到你的生活中

### 第三章 镜子法则

只有看到自身的价值才能给自己增值

踩碎的潜力

自我反省

自信的能量

1. 自信是影响个人行为的首要因素
2. 自信不足限制个人潜力
3. 自我评价往往是别人对我们的评价

塑造自我形象的方法

1. 坚守自我
2. 不要拿自己和别人做比较
3. 突破自我限制的思维
4. 为别人增值
5. 做正确的事情，即使很难
6. 每天都在具体的生活领域恪守纪律
7. 每个细小的成功都要庆祝
8. 以积极的态度拥抱生活
9. 单一词汇策略
10. 承担生命的责任

把镜子法则应用到你的生活中

### 第四章 反思法则

学会停下来反思能够让“成长”赶上你

改变范式

停留的意义

1. 思考将经验转变为洞察力
2. 每个人都需要一个时间和空间去思考
3. 有针对性的静止利于开拓思维
4. 停下脚步思考时，遵循以下四点

好问题是思考的核心

具有自我意识的问题

1. 我最大的财富是什么？
2. 我最大的责任是什么？
3. 我的最高追求是什么？
4. 我最低的期望是什么？
5. 我最珍贵的情感是什么？
6. 最不可要的情绪是什么？
7. 我最好的习惯是什么？

## <<个人成长力15法则>>

8. 我最差的习惯是什么？

9. 我最有成就的事情是什么？

10. 我最重视什么？

苦难有所值

把反思法则应用到你的生活中

### 第五章 坚持法则

激励让你行动——自律让你成长

如何在坚持中成长

1. 你是否知道自己需要提高的是什么？

2. 如何提高自己？

3. 知道进步的原因吗？

4. 是否知道自己什么时候该进步？

或许该停止制定目标了

不断创作

把坚持法则应用到你的生活中

### 第六章 环境法则

良好的环境促使你迅速成长

改变的时机

因你而变

1. 评估你现在的环境

2. 改变自己，改变环境

3. 交些新朋友

4. 在新的环境里挑战你自己

5. 聚焦当下

6. 勇往直前

一个领导者的笔记

把环境法则应用到你的生活中

### 第七章 规划法则

要想最大限度地成长，你必须有明确的规划

回顾历史，继往开来

生活经验

1. 生活很简单，但要维持这种生活却很难

2. 规划生活比规划职业更重要

3. 生活不是演出彩排

4. 做计划时，凡事乘以两倍

系统性发展策略

什么是方法

1. 高效的方法有一个宏大的目标

2. 有效的方法有侧重点

3. 高效率的方法包含衡量体系



## <<个人成长力15法则>>

- 4. 高效的方法包含实践
- 5. 有效的方法都很有条理
- 6. 有效的方法提升相容性

一个打高尔夫球的人的策略

把规划法则应用到你的生活中

### 第八章 痛苦法则

战胜逆境让你迅速成长

难以想象的痛苦

我对痛苦经历的认识

- 1. 每个人都曾有过痛苦的经历
- 2. 没有人喜欢痛苦经历
- 3. 很少有人能将不好的经历变成积极的经历

我的痛苦记录

如何让痛苦成为收获

- 1. 选择积极的生活态度
- 2. 拥抱和培养你的创造力
- 3. 拥抱糟糕经历的价值
- 4. 从糟糕的经历中学习，然后做出好的改变
- 5. 担起生活的责任

把痛苦法则应用到你的生活中

### 第九章 梯子法则

性格成长决定了你个人成长的高度

无师自通的雄心

要想成功，必须要有成功人士的思维

那些原则开始四处传播

性格的价值

我的性格之梯上的横杆

- 1. 我将专注于拥有更好的内心，而非更好的外表——性格很重要
- 2. 我将遵循黄金法则——人很重要
- 3. 我只教我相信的东西——激情很重要
- 4. 在所有美德中，我最看重谦卑——视角很重要
- 5. 我会努力做到“有始有终”——忠实很重要

你的性格越完善，你的成长潜力越大

把梯子法则应用到你的生活中

### 第十章 橡皮筋法则

当你失去现状与目标之间的张力时，成长就会停止

一系列拉伸

- 1. 选择我的第一个牧师
- 2. 专注于传授领导力
- 3. 学会国际化沟通
- 4. 跨越到一个新的读者群
- 5. 专注于创建一份遗产

紧张的好处

- 1. 很少有人愿意拉伸自己
- 2. 安于现状最终将导致不满
- 3. 拉伸总是由内而外
- 4. 拉伸总是需要改变

## <<个人成长力15法则>>

5. 拉伸让你与众不同
6. 拉伸自己可以成为一种生活方式
7. 拉伸给了你一个做到不凡的机会

向极限拉伸

把橡皮筋法则应用到你的生活中

### 第十一章 折中法则

你必须学会放弃才能成长

实现美国梦

从全球副总裁到汉堡厨师

我对折中法则的一些见解

1. 我们一生都会用到折中法则
2. 我们必须把交易看做是成长的机会
3. 交易迫使我们艰难地改变自己

值得做的交易

1. 我愿意为了更好的明天放弃今天的经济保障
2. 为了实现个人成长, 我愿意放弃近期的满足
3. 放弃过快速成功的生活, 去过美好生活
4. 为了生活得有意义我愿意放弃安全感
5. 有时候我会为了做乘法而放弃做加法

把折中法则应用到你的生活中

### 第十二章 好奇心法则

只有会问“为什么”才能成长

好奇心从哪而来?

怎样培养好奇心

1. 相信你能够变得有好奇心
2. 永远把自己当做初学者
3. 让“为什么”成为你最喜欢用的一个词
4. 多跟有好奇心的人在一起
5. 每天都学习新东西
6. 从失败中汲取教训
7. 不要总是试图找到唯一的正确答案
8. 战胜自己
9. 突破限制你思维的盒子
10. 享受你的生活

好奇心是钥匙

他的好奇心没有止境

把好奇心法则应用到你的生活中

### 第十三章 榜样法则

如果没有榜样的话你将很难进步

我应该向谁学习

1. 一个好的导师是一个值得学习的榜样
2. 一个好的导师是可以找到的
3. 一个好的导师有丰富的经验
4. 一个好的导师是有智慧的人
5. 一个好的导师是我们的好朋友, 给我们提供支持
6. 一个好的导师可以改变别人的生活

## <<个人成长力15法则>>

把榜样法则应用到你的生活中

### 第十四章 扩展法则

成长会提升你的能力

怎样提高你的思维能力

1. 不再想着做更多工作而是开始考虑哪些工作是有效果的
2. 不要再想我能不能做而是想我应该怎样做
3. 不再想着只有一扇门而是努力寻找很多扇门

如何提高你的行动能力

1. 不要只做你以前做过的事情，而是尝试做你以前没做过，但是又能做和应该做的事
2. 不要只做别人期望你做的事，而是做超出别人期望的事
3. 不要偶尔做重要的事，而是要每天都做重要的事

扩展他的能力和影响力

把扩展法则应用到你的生活中

### 第十五章 奉献法则

你的成长能够促使你帮助更多的人成长

早期鼓励

好榜样

做一条河流，而不是一个水库

## &lt;&lt;个人成长力15法则&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 1.思考将经验转变为洞察力 2000多年来，人们一直认为，经验是最好的老师。据某位专家说，这一谚语最早来源于罗马大帝尤利乌斯·恺撒，他在《内战记》中这样写道，“经验是万物之师。

”我虽然非常尊敬恺撒。

但是我却不敢同意他这句名言。

经验不是最好的老师。

有价值的经验才是。

恺撒大帝之所以这样认为，唯一原因是他从思考自己的人生中和写作中学到了很多。

有这样一则笑话说经验是位严师，因为他先给考试，后给经验。

的确如此，但前提是考生经历之后，需要花些时间来反思。

否则，你可能只收获经历，经验却永远不会有。

人们每天都经历无数。

但是很多人却毫无所获，因为他们从未停下脚步反思一下。

我曾经听说过，在20世纪末21世纪初，一家双轮马车鞭生产厂家大力改进了生产工艺。

他们制造的马鞭质量最好，而且不断提高。

同行业其他生产厂家无人能及。

但是却有一个问题，他们那个年代，汽车正在被引进。

没过多久，整个国家都开始使用非马拉汽车。

这家公司很快就破产了，我禁不住想，如果公司高层能停下来好好思考未来的出路和现实教给他们的道理，试图改变现状的话，会是什么结果。

2.每个人都需要一个时间和空间去思考 至今我还尚未发现不能从停下脚步思考中获益的人。

事实上，停下来思考是促进人们成长最有价值的方式。

这比起动力和鼓励更有价值。

为什么这样说呢？

因为思考会让他们处于正确的轨道上。

毕竟，如果一个人走错了方向，是不需要动机加速的。

他需要做的是停下来思考，并改变方向。

我在《寻求改变》一书中倡导人们寻求或者创造一个思考空间。

我这样做是因为有这样一个指定的时空思考很神奇吗？

不是的，我这样做是因为，当你遇到困难需要思考时，可以安排时间去那，或许你会用得上。

你会从此受益。

大部分人都非常忙碌，他们肩负着很多责任，奔波于不同的地方去完成任务。

这过程中，他们切身体会到，自己的生活正在被塑造着。

他们去到某个地方。

或者是某个事件的一部分，或者因为某些重大事情的发生使自己的生活发生了改变。

通常这些改变让他们发生了过渡、改变或彻变。

如果不停下脚步思考，我们则会错过这些改变。

思考改变生活经历，让我们从被主宰者转变成主宰者。

如果停下来让成长的脚步赶得上我们，生活会更美好，因为我们不仅能更好的理解所经历事情的意义，而且可以做出改变，相应调整方向。

我们还可以把汲取的智慧传授给别人。

3.有针对性的静止利于开拓思维 学习历史伟人的生平你会发现，每个人都花费大量时间用来静思。

每一个伟大的宗教领袖多善独处。

每个历史上有影响力的政治家都会严于独处静思。

杰出的艺术家更是耗费无数时间在工作室里，不仅仅是摆弄乐器，而且还在思想领域探索。

## <<个人成长力15法则>>

多数名列前茅的高校教师。

在学校的时间不止是教授知识，而是思索、做研究和写文章。

时间会让人对经历进行梳理，演算为对未来的规划和视角。

## <<个人成长力15法则>>

### 媒体关注与评论

“约翰·麦克斯韦尔不仅给了我很大的鼓励，也让世界各国的很多人在他们的人生中达到了新的高度。

在他的新书《个人成长力15法则》中，约翰帮助人们找到了一种发掘并实现自身潜力的方法。

不管你现在处在人生的什么阶段，这本书中的法则可以帮助你建立更好的人际关系，在精神上有所成长，从而实现自身的潜力。

”——乔尔·欧斯汀，畅销书《活出美好》作者，一位迅速崛起的新世代牧师 “我向约翰·麦克斯韦尔致敬。

他是领导力领域的先驱。

在这本新书中，他成功地阐释了15条最有价值的个人成长法则。

这本书蕴含了约翰个人成长理论的精髓，将使你的个人成长更上一个台阶。

”——斯特德曼·格雷汉姆，演说家、作家、企业家

## <<个人成长力15法则>>

### 编辑推荐

《个人成长力15法则》是享誉世界的领导力和人际关系大师约翰·麦克斯韦尔继超级畅销书《领导力21法则》和《团队协作力17法则》之后从关注领导人、团队转向个人成长的重要作品，也是最后一本“法则”系列丛书。

这本书将会帮助你在你的一生中不断地成长，实现自己的潜力。

<<个人成长力15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>