第一图书网, tushu007.com

<<君特内心的懒猪狗>>

图书基本信息

书名：<<君特内心的懒猪狗>>

13位ISBN编号：9787546366654

10位ISBN编号：7546366658

出版时间：2011-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：德］史蒂芬•弗雷德里希著，［德］蒂姆•沃茨绘；江楠　译

页数：203

译者：江楠

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

第一图书网, tushu007.com

<<君特内心的懒猪狗>>

内容概要

本书是德国励志类超级畅销书“君特，内心的懒猪狗”系列之一。

作者富有创意，以一种新奇、巧妙的方式，将人们内心世界里消极、负面的天性，用卡通形象君特——长着猪嘴狗身的懒猪狗，形象地“代言”。

本书以君特为主人公，以100幅漫画对应100篇连续的小文章，就如何获得成功，为我们提供了极具价值的建议和行之有效的方法，以帮助我们改正缺点，发挥优势，调整心态，接受挑战，树立勇气，提升信心，保持良好的人际关系，为实现目标而将计划付诸行动，并毫不迟疑、坚持不懈地做下去，最终获得人生的成功。

书中的语言轻松活泼，幽默风趣；内容丰富细致，深入浅出，鞭辟入里，直指人心。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

［德］史蒂芬?弗雷德里希
医学博士、畅销书作家、自我激励专家、著名演说家，“君特”形象缔造者，擅长管理学、心理学和激励学。
他创办的“空中工厂”与“懒猪狗”两大教学网站，在德国极为成功。

［德］谭雅?坎佩
毕业于日耳曼文学/记者专业，大学讲师、主编、自由撰稿人，具有丰富的工作经验和项目管理经验，擅长用生动有趣、通俗易懂的语言，表现复杂的内容和晦涩的理论。

［德］蒂姆?沃茨
自由设计者、插图画家、艺术家，“君特”艺术形象之父。
与史蒂芬?弗雷德里希协作开发出了“君特”的相关系列产品，比如毛绒玩具、明信片等。

第一图书网, tushu007.com

<<君特内心的懒猪狗>>

书籍目录

《君特，内心的懒猪狗》系列图书目录《君特，内心的懒猪狗：自我激励》《君特，内心的懒猪狗：成功秘诀》《君特，内心的懒猪狗：魅力演讲》《君特，内心的懒猪狗：生活法则》《君特，内心的懒猪狗：谈判攻略》《君特，内心的懒猪狗：轻松戒烟》《君特，内心的懒猪狗：办公室工作》《君特，内心的懒猪狗：与异性交往》《君特，内心的懒猪狗：成为老板》《君特，内心的懒猪狗：完美体形》《君特，内心的懒猪狗：策略销售》《君特，内心的懒猪狗：运动，以保持健康》

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

君特是你内心世界的懒猪狗，他生活在你的头脑中，想使你不受外界各种烦心事的困扰。
但是，当你要学习新东西或者必须努力做事时，君特就会跳出来说：“先这样吧。
”然后他又会说：“过一会儿再做吧。
”当你面临一项严峻的挑战时，君特会这样说：“反正你也完成不了。
”要知道，内心世界的这只懒猪狗是极其懒惰的。
正因为他觉得你跟他一样的懒惰，所以他总是试图阻止你去做那些？
徒劳”的努力。
如此看来，君特是多么的好心啊！
　但遗憾的是，君特提供的建议不一定是对的。
他的建议有时可能会妨碍你处理问题。
　如果有一个紧急的约会，君特就会想尽办法阻止你去赴约，直到你错过约会的时间。
　你是否在行动之前深思熟虑呢？
“算了吧，别杞人忧天了，没必要想那么多。
”君特就会这样让你平静下来。
于是，你做了错事，尽管你原本知道怎么做才是正确的。
因为你听从了内心君特的声音，变得踟蹰不前了。
　2.“兴趣—痛苦”准则　为什么君特会经常给你错误的建议呢？
因为他把“兴趣一痛苦”准则使用错了！
人们和他们内心的懒猪狗所做的事情，不是要避免痛苦的发生，就是要让自己感觉舒服。
当你的老板在说废话时，为什么你不去反驳？
“因为那样会惹老板生气。
”君特说明了理由。
为什么你喜欢吃冰激凌？
“因为冰激凌的味道很好。
”君特知道这一点。
你看，这就是“兴趣一痛苦”准则：一方面，尽可能地避免问题和痛苦的发生；另一方面，去寻找那些好的、能够带来快乐的东西。
所有的事情君特都通过“两副眼镜”进行观察：1.会感到不舒服吗？
2.有乐趣吗？
　什么才是最好的做法呢？
是尽快地完成任务，还是推迟完成？
君特高喊道：“推迟完成。
”君特就是希望通过这种“拖延”的方式，在一段时间内阻止痛苦的到来，并尽可能地维持目前因为偷懒而获得的愉快状态。
但是让我们反过来想一想：一项令人厌烦的任务，是马上完成好呢，还是延期完成好？
是不是大多数的任务，一旦我们开始去做了，就会发现它远没有当初想象的那么复杂？
当我们实现了目标时，感觉是不是很奇妙？
君特不好意思地回答：“一定是的。
”　于是一个有趣的问题就出现了：君特怎样判断出什么东西让他感到痛苦，什么东西让他感兴趣呢？
也就是说，他的判断根据在哪里呢？
　3.一个关于判断问题　人们能把所有的事情都看做是正确的，前提是君特要为此找出相应的、可信的理由。
　开保时捷去兜风？
“这款车的设计很好，驾驶起来感觉很棒。

第一图书网, tushu007.com

”　坚决抵制保时捷？
“这款车的尾气排放值太高了，而且价格非常贵。
”　和梦中情人搭讪？
“现在就去吧！
”或者你更愿意保持沉默？
“算了吧，你永远都得不到她，现在也不可能。
”　事实上，君特倾向于哪种理由，我们就会朝着哪个方向去做。
是开保时捷去兜风还是不去？
是对梦中情人甜言蜜语还是保持沉默？
是延期完成任务还是立刻完成它？
我们都会有“不错的理由”。
什么是真正的痛苦？
什么是真正的兴趣？
有时候，君特的建议可能会产生一些问题，当然，这些问题是相对的。
比如，君特让你一再地推卸那些“令人不快”的责任，结果要么是你做错了事情，要么是你消磨了自己的意志。
可是君特真的是出于好心才给你出主意的，他是一只很可爱的懒猪狗。
但是，君特怎样知道什么是对你有好处的呢？
这只内心世界的懒猪狗，是怎样得到他的观点和“好理由”的呢？
事实上，君特的绝大多数建议，都是他在某些时候不加思考照搬进脑子里的，这最早要追溯到他的孩提时代和青年时代。
4.一只用心的懒猪狗　在很久以前，当你还很小的时候，君特也在幼年。
那时候，君特就很留心倾听周围的事情。
譬如，你的父母、祖父母、姑姑、叔叔、兄弟姐妹对你说：“你还太小，做不了这个。
”“如果你很乖的话，就能吃到冰激凌。
”“大人说话，小孩子不许插嘴！
”或者“乔治和安娜很笨啊！
”因为君特很听话，所以当你想要做的事情跟他听到的观点背道而驰的时候，他就会立刻告诫你：“要做个乖孩子。
”当你想和大孩子们一起玩耍的时候，他会说：“还是不要这样做了，你还太小。
”当你想反驳大人们的意见时，他会说：“最好不要反驳，否则，你就吃不到冰激凌了。
”当你想同乔治和安娜玩游戏时，他会说：“别和他们玩了，他们都很笨。
”　随着年龄的增长，你的世界变得更加丰富多彩：上学、结交朋友、娱乐休闲、看电视、观赏影片、网上冲浪……而这只年幼的懒猪狗也在和你一起成长。
他在了解、学习一切新鲜事物。
在此期间，他获得了大量的信息：“不要和朋友吵架”、“你在数学方面没有天赋”、“放松些”、“巧克力能让人感到快乐”、“美女都有金色的头发”……君特乖乖地记住了这些信息，以便在以后必要的时候向你传递这些“正确”的指示。
P3-9

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

幽默、风趣，富有创意，鞭辟入里，直指人心，堪称此类主题的经典之作！
——瑞士《新卢森报》 这是每个人都需要的好书！
——著名时尚杂志《柯梦波丹》 以独到、创新的观点探讨懒惰这个主题，并为我们与内心的懒猪狗——君特相处提供了简易但效果极佳的诀窍！
读完之后，你将发现，原来快乐可以如此轻松地获得，原来生活可以如此自由地把握。
——德国时间管理大师罗塔尔·塞维特

第一图书网, tushu007.com

<<君特内心的懒猪狗>>

编辑推荐

“君特，内心的懒猪狗”系列图书，史上最轻松、最实用的励志书，成功学的经典之作。
这是一套可看、可读、可学、可用的超级畅销励志书，是每个人都应该遵循的简单、快乐、轻松的生活与成功法则。
“君特”系列是对传统大篇幅文字类励志书的彻底颠覆，也因此深受广大读者追捧，“懒猪狗”一词也迅速成为海内外的流行语。
史蒂芬·弗雷德里希和谭雅·坎佩富有创意，以一种新奇、巧妙的方式，将人们内心世界里消极、负面的天性，用卡通形象君特——长着猪嘴狗身的懒猪狗，形象地“代言”。
这本《君特内心的懒猪狗(成功秘诀)》是“君特，内心的懒猪狗”系列之一。

第一图书网, tushu007.com

<<君特内心的懒猪狗>>

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