

<<你的借口>>

图书基本信息

书名：<<你的借口>>

13位ISBN编号：9787806886151

10位ISBN编号：780688615X

出版时间：2010-12

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：韦恩·W·戴尔

页数：198

译者：崔京瑞

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>

<<你的借口>>

前言

2006年，我用了一年时间，研究中国古代圣人老子的学说，学习他的著作——《道德经》。

许多人称之为有史以来的智慧之书。

对于81篇《道德经》的文字，我阅读、思考、体验，然后针对每一篇写下自己的点评。

我努力学习，并且迄今一直在争取控制自己的思维方式，然而在这一年之中我从老子著作里所学到的一切，很难在此一一详述。

我意识到，自己现在所作的选择，是灵活的。

不是僵化的；是柔韧的，不是僵硬的。

我采取谦逊的心态，而不是傲慢的心态；是超然自如，而不是牵强附会。

我在思考时喜欢从小处着眼，做事时则从大处着手，思维时顺应自然，而不是注重自我。

以随其自然的观念取代干预和奉劝。

我情愿通过平和的方式，而不是争斗的方式来解决争端。

相对于雄心抱负而言，本人选择知足；相对于奋斗，我愿意随遇而安。

最为要紧的是，我会选择与大道（神）相吻合的观念，而不是从自我发展出来的自以为是。

你目前正在阅读的这本书中的内容也受到圣贤老子的影响。

《道德经》使我懂得了什么样的思维方式可以在更高层与自我相协调，我向老子求教如何改变自己长期以来形成的思维习惯。

我认识到，知道应该想什么，并不一定就知道应当如何去改变习惯性思维。

<<你的借口>>

内容概要

《你的借口:如何改变影响终身的自我挫败性思维习惯》介绍的这些帮助你消除借口的转换模式十分有效！

我曾见到众多男女，他们采用书中的基本法则，都成功摆脱了长期形成的身体过重或沉迷烟酒的生活方式。

如果你真心想改变不良的旧思维习惯，不愿再以各种借口作为维持现状的理由，那么我建议你试用《你的借口:如何改变影响终身的自我挫败性思维习惯》所提到的这些方法。

改变旧思维习惯的七个问题： 1.我的借口是否属实？

2.这一借口从何而来？

3.它给你带来何种好处？

4.如果抛弃这一借口，我的生活会怎样？

5.我能否找到一个做出改变的理由？

6.摆脱陈旧思维习惯时，我能否改变自己的精神世界？

7.我是否能继续加强这种新的行为方式？

只要认真思考以上问题，你终将过上消除借口的新生活！

<<你的借口>>

作者简介

韦恩·W·戴尔，博士，国际著名演讲家与畅销书作家，在全球拥有数以百万计的听众与读者，并被尊称为全球“激励与成长之父”。

韦恩·戴尔博士获有韦恩州立大学教育咨询博士学位，任纽约圣约翰大学教授。

他的童年是在孤儿院里长大的，但他克服了无数障碍，让自己的一切梦想变成现实。

他一直从事着两件重要的事情：或环游各地，发表演讲；或伏案潜心写作，任心灵漫游。

他用这种方式引导读者和听众，跟随他一起做出自我改变，实现人生梦想与价值。

韦恩·戴尔博士写作了30多本畅销书，还录制了许多音像制品，广受世界读者欢迎。

他的书被翻译成数十种语言，畅销全球。

其中《你的误区》自上世纪80年代便被翻译介绍到中国，近年正式授权出版，受到国内读者好评。

其他中译作品还有《灵感》、《神圣的自我》、《每日皆奇迹》等。

本书为韦恩·戴尔博士最新力作，称得上是《你的误区》一书的姊妹篇，相信会得到中国读者的首肯。

。

<<你的借口>>

书籍目录

第一篇 确定并消除习惯性思维 第1章 你完全可以改变旧的习惯 一个关于“信念”的新词——信念生物学 生命并非取决于基因 安慰剂效应 早期教育的残余影响 告别你常用的借口 第2章 你的两个心智 创造意识 关于基因程序的新观念 关于模因程序的新观念 创造意识的新观念 习惯性意识的新观念 第3章 五花八门的借口 一些常见的借口 第二篇 消除借口的七大重要原则 第4章 第一条原则：知晓意识 从寻找借口到有所知晓 通向知晓意识的多重道路 如何实现对知晓意识的认识 第5章 第二条原则：协调一致 所有借口均为错位的结果 协调一致是行动中的认知意识 时刻考虑协调一致 如何实现生活的重新协调 第6章 第三项原则：把握现时 自我、寻找借口和躲躲闪闪的现时 与现时交朋友 铲除评判作法 如何实现对现时的认知意识 第7章 第四条原则：思考 思考与魅力 思考原理 如何采取新的思考方式 第8章 第五条原则：意愿 关于意愿的四个关键问题 如何以心甘情愿的心态置身于生活 第9章 第六条原则：满怀热情 借助激情战胜借口 将生活中的激情调动起来 热情令人振奋 培养你的热情 如何过上充满激情的生活 第10章 第七条原则：同情心 同情与借口 三个问题 如何抱着同情心去生活 第三篇 让借口走开七条转换模式 第11章 正确看待改变陈旧思维习惯的新方法 是的，你可以调整自己的心智 消除借口的七个核心思想 如何利用转换模式 第12章 第一个问题：借口是否属实 找出四项常见借口中的真实性 如何采用第一模式问题 第13章 第二个问题：借口来自于何处 了解借口的实质 承担全部责任 如何采用第二模式问题 第14章 第三个问题：借口能有什么好处 寻找借口的潜在好处 如何转变这些回报 第15章 第四个问题：如果不找借口，我的生活将变成什么样子 看到自己已经转变为你所希望的那样 想象免除了借口的生活 第16章 第五个问题：是否能够提出改变的理性原因 为作出改变而提出理性原因的四项标准 如何采用第五个模式问题 第17章 第六问题：我能为摆脱旧习惯而同宇宙精神协作吗 同宇宙的协作 与自己思想和行动中的造物源泉保持一致 生活品德 如何应用第六个模式问题 第18章 第七问题：如何强化新的行为方式 加强自己新行为方式的九种方法

<<你的借口>>

章节摘录

15.我没有那个力气因为没有活力而不能充分体验生活是一种后天学会的反应。

我很累、我累死了、我精疲力尽了、我没劲儿了，以及我实在不行了，这些只是影响着你的意识或潜意识的几种心智病毒。

这些通常是一种无意识的借口，而不是就自己想做却不做的事情提出合理解释。

如果承认你没有足够的力量，因此无法作出重大改变，你就算找到了一种虽然有效却很单薄的借口，并从此将一些懒惰的习惯维持下去。

你们可以用疲劳作为借口，抱住任何陈旧和轻松的行为习惯。

我想去健身，但实在太累了，做不动。

或者是，我需要具备取得那个新事物的条件，但我就是太疲倦了，没办法晚上上学读书。

你这种“没有力量”的观念在你休息之前会成为现实，因为编造借口是十分累人的！

这种没力气的借口是许多人在不知如何摆脱惰性时所采用的。而且如果真的试一试，借口就不灵了。

我见到过不少从没有力气到突然暴发巨大能量的事例。

例如，我的孩子会抱怨说他太累了，根本走不动。然而只要提出我们到水边公园去玩儿，或者去买一辆自行车，或者去做一些他们认为好玩的事，他们就会十分神奇地在一瞬间从一种懒惰状态转入一种亢奋状态。

而这对我们所有人都适用。

我们用“没有力气”的借口作为保持惰性和懒散生活的理由。

这个事例表明我们应当设法在日常思维中输入积极观念。

前总统肯尼迪的传记作家亚瑟·施莱辛格援引肯尼迪的话说：“我认为如果要选择一种必要的素质，那就是活力”，活力不仅仅是许多高能量原子在人体内飞速地运转；我认为这是一种思维方式。

你可以学习克服低能量思维的懒惰心态，并取而代之以一种积极、充满生气的世界观。

能量偏低大多不是身体的化学问题——这是一种长期形成的思维习惯，而且需要借口才能维持惰性。

你可以学习更有活力、更有成就感的思维，推动一种充满热情、目的明确的积极生活方式。

无论你的生理年龄有多大，你都可以利用思维将自己的成功、幸福和健康提到新的高度。

你的借口的心态要求你摆脱旧的疲惫状态。

生动地度过日常的每一分钟。

<<你的借口>>

编辑推荐

《你的借口:如何改变影响终身的自我挫败性思维习惯》：全球“激励与成长之父”韦恩·戴尔博士最新力作，畅销书《你的误区》姊妹篇。

跟随韦恩·戴尔博士，消除《你的借口》，走出《你的误区》韦恩·戴尔博士的这本最新畅销书，向读者阐释了如何改变潜藏于内的自我挫败性思维模式，这种思维模式多么妨碍你获得成功、过上好日子、拥有健康的身心。

你可能知道如何正确思考，但真正改变那些自童年就伴随于你的旧的思维习惯，这确实具有很大的挑战性。

你是否经常有这样的想法：如果我做出改变，或许会引发家庭矛盾；我年纪太大（或太年轻了）；我太忙，又很累；我不能说出自己对这件事的真实想法；对我来说，要做出任何改变都是非常困难的。

这些想法看起来都是对的，事实上它们都只是我们生活中的常用借口。

因此，改变习惯性思维方式，首先要抛弃各种陈旧的借口，同时创建你新的思维模式。

在这本最新畅销书中，韦恩·戴尔博士指出了每个人都会有意识或无意识使用的“精神拐杖”，并分析了各种借口的形成原因与转换办法，指引读者如何抛弃这些陈规陋习而终身受益。

让你开启一个全新的思维模式。

最终你将发现没有任何借口的生活多么有益，即使它们曾经是你生活的一部分。

当你不再为你的缺点或失败作解释时，你将唤醒自己生活的梦想！

<<你的借口>>

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>