

《活着，就不能被自己打垮》

图书基本信息

书名：《活着，就不能被自己打垮》

13位ISBN编号：978751172129X

出版时间：2014-6-1

作者：[法] 维克.汉森

页数：201

译者：方仁馨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《活着，就不能被自己打垮》

内容概要

《活着，就不能被自己打垮》，万变世界中，唯一不变的就是改变。适者生存，个体不被社会所抛弃的方法就是改变自己来适应这个社会，从生物型的个体转化为社会型的个体。本书提出了“适应力”这个概念，通过“三步适应法”：第一步，接受改变；第二步，扩大选择范围；第三步：采取精准行动，为在感情、事业中感到迷茫、困顿的人提供指导，在适应现实的前提下，活出快乐的自己。

《活着，就不能被自己打垮》

作者简介

法国人，法国巴黎大学哲学博士，法国最有影响力的心灵励志、成功学作家之一。曾在巴黎创办“心想事成俱乐部”，传授成功及健康的经验和方法，通过简单的训练，感受心灵疗法的神奇功效。汉森博士非常重视精神的作用，认为成功和在生活中获得幸福，拥有平和心境及心灵修养是大前提。汉森鲜明的风格是隐喻教学、深入浅出，其言论影响了年轻一代。

《活着，就不能被自己打垮》

书籍目录

原书编辑手记

读者见证

引言

第一步 接受改变

当我们处于变故中，或面临什么样的改变，我们最常见的反应都是"愤怒"或"否认"，尤其是遇意料之外的改变，多半立刻就会不假思索地拒绝接受现状，或者抱怨。但改变已经发生，我们无法改变，所以我们要先"接受改变"，于放广心胸接受后，再全面性地了解改变了些什么，才能面对及处理这些改变

1.改变的不可避免性

2.旧事物的美好，来自于距离、空间和时间

3.我们恐惧的不是克隆羊，而是我们自己

4.别养成拍人砖头的习惯

5.复杂有时候比简单好

6.偏差的蝴蝶效应

7.像新闻记者一样搜集信息

8.寻找真实的信息，才不会让自己被垃圾活埋

9.想想办法，把魔鬼当天使

10.学会忧虑

11."魔鬼终结者"的变脸表演技术

12.就算不想变，市场也会逼你变

13.先从适应家庭转变做起

14.恐惧时别忘记了求救

15.如果你不是老板，就要适应现在的老板

第二步 如何扩大你的选择范围

人的一生很像一个振荡器，只有经过不断振荡，我们才能找到自己的价值中枢。当选择多了，机会也多了，才能增加你的适应力。

16.别像山脚下的奶牛，只懂低头吃草

17.把自己从主人的位置让出来

18.在自己身上来一次寻宝历程

19.不要漏掉每一片云彩

20.不要在内急的时候才去找厕所

21.让你换脑袋的方法

22."动动脑，看别人"扩大选项的案例一

23.改变他人不如改变自己

24.重视你身边的东西

25.不要把自卑和忧郁当宝贝，那是艺术家的最爱

26.重新检验你的优先级

27.预想人生的下一章

28.你需要谁在身边

29."动动脑，看别人"扩大选项的案例二

30.好好看路，别老盯着坑洞瞧

31.效法美洲原住民

32.休息是为了走更长远的路

33.没带指南针，就别去野外冒险

34.你的内在天赋是什么

35."动动脑，看别人"扩大选项的案例三

第三步 采取精准的行动

《活着，就不能被自己打垮》

一个种子，既可以长出一棵圣洁之树，也可以变成一朵罪恶之花。因此，为了确保因应措施具备安全性、必要性及可行性，我们必须事先评估行动方针，设想所有可能出现的问题，并且预先想好退路。如同歌德曾经说过：“在你吃着美味牛排的时候，不要得意忘形，小心被骨头卡住喉咙。”

36.没准备好就别拉弓

37.没酒量，就不要喝伏特加

38.不要认为嘴皮子比手脚更重要

39.当我说认识你时，我是认识昨天的你，我不认识现在的你

40.建立个人品牌，是新世纪的工作生存法则

41.友情不是烈酒，而是成长缓慢的葡萄藤

42.一不小心，你就当上经理

43.和希望做一个秘密情人

44.把计划落实在A4纸上

45.让机会如同多弹头导弹

46.心里始终有个完整的苹果

47.火车头设计成流线型，而不是喇叭形

《活着，就不能被自己打垮》

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:www.tushu000.com