

<<拒绝失败的人生>>

图书基本信息

书名：<<拒绝失败的人生>>

13位ISBN编号：9787111326670

10位ISBN编号：7111326679

出版时间：2011-1-1

出版时间：机械工业出版社

作者：（美）西恩·史蒂芬森（Sean Stephenson）

页数：218

译者：毕崇毅

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>

<<拒绝失败的人生>>

前言

中国人说人不可貌相，海水不可斗量。

本书的作者西恩，虽然身有残疾，却是一个非常成功的人，他享受着财富、荣誉、美好的家庭与个人的事业，是很多人精神力量的支柱。

这些是每个男人所羡慕的元素，甚至还有优秀的男人向他咨询如何获得女性的青睐。

他是如何获得上帝偏爱的呢？本书给了我们答案。

我认为西恩的成功有三个原因：一是他经历过了无数次的死里逃生，这培育了他积极的人生态度；二是他活在当下；三是他吸取知识动脑思考。

他得了脆骨症，骨头随时都会骨折，甚至一年会经历200次的骨折。

他承受了巨大的痛苦，但这并没有把他置于死地，他活了过来；他经历了生命的最低潮，死过又回来的人就不再怕死了，因此他拥有了坚强豁达的性格，甚至于还有点“豁出去”的劲头，自己本来就是捡来的命，活一天赚一天。

似乎他相信自己肩负有某种“天命”，天命不完成他就不会走下人生舞台，这就是信仰的力量。

他活在当下的表现是把安排给自己的工作做到最好。

由于他的工作和他自己的身体特征相符合，而且所做的事情之间具有一致性的内在联系，再加上他勤奋好学，善于补充必要的知识，积极动脑思考，因此也就成就了他的事业：他可以进行激励演说，也可以做心理咨询，还能够办杂志。

作为一个身有残疾的人，西恩的奋斗目标是成为像正常人一样的人，他能够通过一不怕苦、二不怕死的精神，成为健康人学习的榜样和激励的导师，这说明：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，增益其所不能。

在痛苦中可以找到人生的礼物。

西恩找到的礼物就是“阳光心态”。

在西恩这个几乎被摧毁的身体躯壳里面，包裹着一颗顽强向上的心，他的躯壳随时面临损坏，但是这颗心却支撑着自己，也支撑着别人。

有心理弱势想寻求帮助的人，见到西恩就会被他的气势所感染，为他的阳光心态所折服，自己的烦恼也就会烟消云散，生命的力量就会增强。

西恩的情商让他获得了巨大的影响力。

<<拒绝失败的人生>>

内容概要

每当人们过度强调自己的缺点时，他们的眼中便无法看到自己的其他方面。生活中没有什么困难是不可征服的，然而可悲的是，有时来自人们内心的负面作用，简直无法战胜。无数的抱怨、借口把你重重包围，动弹不得，让你自己都越来越确信：一切无能为力。

真心祝愿读者能通过本书重新认识自己，从现在开始，从这本书开始——相信你马上会创造一个连自己都难以想象的精彩人生！

现在开始，拒绝失败！

<<拒绝失败的人生>>

作者简介

西恩·史蒂芬森是个什么样的人？

他诞生时手足俱全，唯一不同的是，每根骨头都被出生时的压力给碾碎了。

他是先天“脆骨症”患者，俗称玻璃娃娃，连打个喷嚏都会震碎肋骨。

他出生没多久护士就拿着止乳针对他母亲说：“这样的小孩你还要继续喂养吗？”

他每天待在轮椅上至少16个小时，小学三年级就长到身高的极限——不到一米。

他18岁之前骨折超过200次，平均每个月就要骨折一次。

他的人生之路苦不堪言，每迈出一步都要付出伤筋碎骨的痛苦代价。

西恩其实完全可以躺在病床上一辈子沉沦下去，但他却选择了让自己振作起来，忘记那些毫无用处的自怨自艾。

现在的西恩是心理治疗师和国际知名的演说家，长期致力于帮助人们重建生活信心，消除人们内心的负面心理因素。

他为我们树立了一个楷模，教会我们如何去克服自己内心的顾虑、自卑和借口，帮助更多的人意识到自己存在的意义。

<<拒绝失败的人生>>

书籍目录

推荐序一

推荐序二

推荐序三

引子 与死神抗争的命运——我的人生回顾

脆骨症

我的父母并没有抱怨

艰难成长路

最珍贵的礼物

自我否定的信念

生命的转折

“我是克林顿的朋友”

永不放弃

职业生涯的转折

情感生活的转折

摆脱失败的人生

为什么周围人会“拖后腿”

为什么失败难以摆脱

从现在开始，引爆内心的积极能量

第一章 积极沟通 三言两语让人说出掏心窝的话

积极沟通，人人都会止恶向善

苦口婆心总被当成耳旁风

现代化沟通工具带来更多寂寞

情绪才是沟通的核心

克林顿总统的“焕然一新效应”

“龟壳情结”

人和人彼此相通

和讨厌的人建立情感共鸣

别简单地“把鞋子扔回去”

犯人不可怕，监狱才可怕

“打乒乓球”式交谈法

没时间沟通就得花时间修补人际关系

第二章 积极信念 伤害性的语言具有致命杀伤力

语言的魔力

“怪物”与“令人难忘的”

内心对话

做自己最好的朋友

别给自己贴上“失败者”标签

锤子和脚垫的故事

三大负面心理障碍

积极信念的力量

第三章 积极体态 身体保持自信姿态下你永远都不会退缩

偶像的激励

安东尼·罗宾斯的强大自信

行动改变心情

“肠道情绪”

<<拒绝失败的人生>>

缺乏自信的男客户
疲倦不安的女客户
慢下来，放松身心
身体语言暗示
自信体态更富魅力
把身体调整到“自信模式”

第四章 积极关注点 别浪费时间对自己没有的东西无病呻吟

幸福就在你眼前
解密注意力
定时器原则
人比人，气死人
坚定地走自己的路
用笑声化解压力
世上无公平

第五章 积极外援 人生赛场上需要高效的保障团队

朋友是重要资产
赛车需要专业的保障团队
拒绝损友
abc朋友分类法
其实，你不必孤独

第六章 积极动机 问题根本不在于经济，而在于你自己

濒死体验
如果有机会再活一次
自由人生公式
清扫内心的垃圾
自怨自艾是一剂毒药
问题在于你自己
行动带来转机
对自己负责

写在后面的话

致谢

译者后记

<<拒绝失败的人生>>

章节摘录

9.挑选合适的表达方式。

我曾多次注意到，克林顿总统在说话时很有分寸，从不滥用俚语或蹩脚的表达，他总是针对具体的场合需要精心选择适当的表达方式。

10.随时公开赞扬人。

1998年7月24日那天，我在白宫玫瑰花园参加克林顿总统的一个演讲活动。

他讲着讲着突然这样说道：“我要向西恩·史蒂芬森表示感谢，西恩是1996届全美男生会会员，现在是白宫内阁事务部的实习生。

谢谢他所做的工作。

”说完，他微笑着朝我站立的方向点了点头。

他这样做到底是出于白宫的惯例还是真心对我的服务表示感激呢？

呵呵，我宁愿相信是后者，因为这种感觉确实很棒。

克林顿总统的一个交际优势在于，他总是能和那些讨厌他的人成功建立起情感共鸣，对于这种能力，我喜欢称之为“焕然一新效应”。

例如，我在白宫见过不少名人显贵前来参观，其中有些人对克林顿没有什么好感。

他们从东配楼进入白宫，游览完公共区域后会来到西配楼，然后在这里接受总统的接见。

根据我的观察，很多人一开始都是满脸鄙夷的神情，但几小时后从西配楼出来时仿佛都换了个人，眼神里充满了敬佩喜悦之情。

这种场面很有意思，仿佛克林顿总统能把人们的怀疑和恼怒全部抹去，换上一副轻松自然的新面貌，这可真令人叫绝！

<<拒绝失败的人生>>

后记

读完这本书后，我的感觉只有两个字——震撼！

作为一个健全的人，我无法想象作者18岁之前的日子是怎样度过的，因为只要轻轻地碰触，他的身体就会出现骨折，情况严重到甚至无法站立和举起任何重物。

我更无法想象的是，他那只有一米多高的畸形身体，怎样承受住数不清的大小骨折带来的疼痛折磨——然而，正是这样一个残缺的身体，却孕育了铁一般坚强的意志，这该是怎样...种乐观向上的精神呢？

不幸的是，这个世界上有太多身体正常但内心残缺不全的人，他们害怕对自己负责，他们内心软弱，他们充满借口，他们抱怨生活。

而我，曾经也是其中的一员。

在翻译这本书时，我时常会想起已经离开我的女友。

想起她，我总是感到非常惭愧，因为我们的人生实在太悬殊了。

用本书作者的话来形容，她就是那种活在“动机”中的人，她天性乐观，积极向上，从不抱怨，对人生有明确的目标，而且从不空谈，马上行动。

和她正相反，我的世界总是灰色的，眼中看到的全都是消极负面的东西，我做事缺少动力，喜欢为自己的懒惰寻找借口；最最重要的是，我一直都不知道人生的目标是什么，居然浑浑噩噩地活了三十七年。

此外，我总是把自身的问题归咎到父母或别人身上，从没有发现我才是自己人生的主人。

换句话说，我就是作者眼中典型的失败者，一个活在“结果”中的人。

所以，最后她离开了我。

我愤怒过，伤心过，迷惑过，直到几年后才开始慢慢意识到，原来我们是生活在两个不同世界的人。

当然，她的世界更像是天堂，因为她有人生的动力和信念，而我则为自己选择了地狱，因为除了我自己，没有人能强迫我坠入其中。

所以，我必须感谢西恩——本书的作者，如果不是因为他的故事，或许我还沉浸在自己的失败人生中无法自拔。

人世间总有一种力量会让你感动得流泪，我觉得他就像一个天使，让我看清了自己的人生——为此，我潸然泪下。

<<拒绝失败的人生>>

媒体关注与评论

人们习惯于抱怨、发牢骚，其实，我们活着，上天就已经赋予了我们无限多的“可能”，只是看我们能不能治愈自己的“精神脆骨症”。

愿大家以安宁、平和、积极的心态，开始我们的心灵之旅，直到把“可能”变为我们梦想的现实。

——国网信息通信有限公司党组书记 王广辉 退缩逃避会让人觉得舒适，因为在面对挑战时可以避免失败，但这同时也意味着拒绝了机会，拒绝了创新，拒绝了不断进步、迈向卓越的步伐。优秀的人才就应该像西恩这样，永远积极向上。

——中国三星经济研究院知识管理课长 刘仁慧 在西恩这个几乎被摧毁的躯壳里面，包裹着一颗顽强向上的心，他的躯壳随时面临损坏，但是这颗心不但支撑着自己，而且支撑着别人。

想寻求帮助的人，见到西恩就会被他的气势所感染，为他的阳光心态所折服。

——《阳光心态》作者、清华大学经济管理学院教授 吴维库 患有先天性脆骨症的西恩，却有着最强健的心灵，他真实的心灵成长史获得了我们的情感共鸣，在人生旅途中，他自觉地把积极心理学运用到了极致。

——《中国青年报》新闻事业部副主任、全国职业院校宣传部长联席会秘书长 梁国胜 这是一本人人都能够从中得到激励与启发的好书，每个人都会被西恩对生命的热情所感动！

不管遇到什么样的挫折，永远不要对生活失去信心和希望！

——北京市残疾人福利基金会副理事长 董方军 西恩的故事发人深省，为我们诠释了重要的人生哲理。

——美国前总统 比尔·克林顿 西恩·史蒂芬森犹如人生发展道路上的一代宗师。

——美国广播公司《吉米秀》主持人 吉米·金梅尔 西恩的故事多年来一直对我影响深刻，我甚至在自己的书中写到了他。

他是一个真正生活在和谐状态的人！

他用风趣而温暖的语言与我们分享了他的人生智慧，我想各位一定会和我一样对这本书爱不释手。

——《向宇宙下订单》作者、《秘密》创作团队特约专家 詹姆斯·雷

<<拒绝失败的人生>>

编辑推荐

《拒绝失败的人生》：引爆内心的积极能量，2011年度最值得期待的心灵励志书，送给员工，家人，好友的最好礼物。

国网信通 三星经济研究院吴维库《阳光心态》作者浩歌 文化时评主笔搜狐知名博客作者赵格羽 作家“索斯比女人”、“水立方女人”概念创始人克林顿 美国前总统“秘密”创作团队特约专家詹姆斯·雷 “一分钟经理人”联合作者肯·布兰佳“吉米秀”主持人吉米·金梅尔《中国青年报》《世界博览》《每日新报》《扬子晚报》

<<拒绝失败的人生>>

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>