

<<点燃一根小蜡烛>>

图书基本信息

书名：<<点燃一根小蜡烛>>

13位ISBN编号：9787506037761

10位ISBN编号：7506037769

出版时间：2010-3

出版时间：东方出版社

作者：奈杰尔·里斯纳尔

页数：190

译者：景芳

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>

## <<点燃一根小蜡烛>>

### 前言

我很高兴能够向大家推荐这本书。

对于那些渴望得到鼓励作出改变或“不断进步”的人来说，这本书正是一个良好的开始。

多年来，我曾多次听过奈杰尔的演讲，并且见证了他在学院成员中所创造的影响力（IMPACT）——他展现了强大的力量，使个人以及整个组织的状况都有所转变。

奈杰尔的影响力演讲已经受到了成千上万人的欢迎。

现在，这本书将帮助更多的人，使他们获得这种简单而强大的力量，从而创造一定的影响力。

这一简单的哲学理念正在全世界创造积极的变革。

对于那些想使自己的生活“值得去过”的人来说，他们需要借助某种信仰的力量来实现跨越，因此他们恐怕要永远感激奈杰尔的恩德了。

我认为。

生活的确需要我们多付出一些努力。

有了奈杰尔的帮助，你就能在自己的生活中创造一种真正的影响——就在今天，现在，此刻。

我相信，本书即将成为一本畅销书。

## <<点燃一根小蜡烛>>

### 内容概要

本书将告诉你一条走向美好生活的捷径。  
其方法之简单超出你的意料之外。  
因此，请站起身来，为自己和自己的梦想而活吧！奈杰尔，里斯纳尔的方法既直接又真诚，他的坦率之中还带着热情的鼓励。  
如果你掌握了这些方法，你就会在自己及周围每个人的生活中看到并感受到一种变化。  
你的生活正在等你来开始，而你所要做的就是开启这一秘密，让自己拥有一片崭新的天地。  
你的选择需要你自己来做，这是一条千古不变的真理。

<<点燃一根小蜡烛>>

作者简介

奈杰尔·里斯纳尔

英国著名演说家，也是欧洲唯一一位“年度演说家奖”双料得主。  
他的多部励志作品被译作了多种文字

<<点燃一根小蜡烛>>

书籍目录

序前言如何解读IMPACT 怎样使用本书第1章 IMPACT之1 = 在房间里(In the room) 如果你在房间里, 那么就留在那里 过去 从过去汲取有益的经验 人脑是什么样的 记忆痕迹的方块舞 小石块, 大波澜 E+R = 0 回到那个房间里去 光阴似箭 实时影响力 练习第2章 IMPACT之M=模仿最好的(Model from the best) 向最出色的偶像学习 寻求恰当的帮助 成功模仿的几项原则 组建团队 策划你的成功 设定你的目标 为什么要设定目标 选出你的团队 突破你的成果 练习第3章 IMPACT之P=热情+目标(Passion& Purpose) 热情与目标 寻求你的热情, 而不是你的养老金 在全部热情之中找到目标 让自己周围充满热情的人 尽快说出所有实话 谁说你做不到 练习第4章 IMPACT之A=行动(Action) 行动 准备行动 点燃一或两根蜡烛 小行动, 大变化 从自己做起 瞄准一只鸭子不代表你能打死它 遥远的海岸 理智与情感 练习第5章 IMPACT之C=快乐调味剂(Comic relief) 快乐调味剂 获得你为之而努力的成果 那儿有一片丛林 认识你的动物 4种性格类型 笑一笑 患难之交 练习第6章 IMPACT之T=信任(Trust) 信任 为你自己作出判断 信念 让自己信任别人, 相信你能做到 信任你自己 练习第7章 接下来做什么 激活密码 激活密码的6种方式 更多至理名言 理多练习附录

## &lt;&lt;点燃一根小蜡烛&gt;&gt;

## 章节摘录

行动1.尽快付诸实际行动当人们说完并做完一件事时，说的总是要比做的多。

这句话究竟有多大的真实成分呢？

我们都擅长于说大话，做美梦，但每当要去做一些事时，我们会找一百万个不同的理由，说明我们为何不应去做那件我们明知可以使自己快乐的事，而我们为什么会这样呢？

是什么拦住了我们实现梦想的道路呢？

我们已经谈过有关过去的内容，说明了过去会怎样影响我们留在房间里的能力。

我们知道，我们的大脑会力图使我们远离伤害，但这并不是答案的全部。

追寻我们的梦想是令人恐惧的——我想关于这一点我已经说得很清楚了。

问题就是，实现梦想需要你付出努力，而大多数情况下，人们就是嫌麻烦。

这方面的底线就是，即使我们说自己想作出与众不同的成绩，我们也并不急着去为之而努力。

你可能会说，事情不会那么容易就做成的。

的确，生活本身就充满了艰辛——孩子、工作、房子、家庭；草坪需要修整；需要去商店买东西；还要应付那些账单。

在需要面对所有这些问题的情况下，你何时才能找到时间去过一种不同的生活呢？

好吧，如果你找不到时间，无法使自己的生活会更有价值、更愉快，那么就不要再抱怨你现在的生活会多么不好。

住口吧。

还是好好去过你那艰苦的生活，并试图从中找出乐趣。

如果你没有力量采取行动去过不同的生活，那么你现在的生活会一定还过得去。

所以，那还会有什么问题吗？

问题就是，你不想让自己的生活一成不变地继续下去。

你正在读这本书，不是吗？

你正在努力找到一种改变的方式，而你真正想要的就是让某人来告诉你，怎样不费吹灰之力就能使你的生活变得更完美。

好吧，今天可以说是你的幸运日，这里正好有一条你始终在期待着的那种建议。

只需知道这一点，你的生活就会在瞬间有所改变。

你要G.O.Y.A.

还没明白吗？

好啦，简而言之就是，马上起身行动（GETOFFYOURASS）。

生活需要你为之而付出努力，克服一切困难。

每个人都会为做一件事的开头而犯愁。

他们借口自己没有足够的时间，需要承担太多的责任，而实际上在大多数时间里，我们只是害怕自己会失败。

如果我们努力奋斗并作出了一些改变，而我们的生活却没有成为我们所期望的那样，那又是怎么一回事呢？

毫无疑问，那将是一种艰难的情况。

让我来告诉你一个非常明显的事实。

就算失败又会怎么样呢？

你尽了自己最大的努力，即使没能获得成功，那么你也永远都不会有遗憾。

没有遗憾的生活意味着遵从你自己的心（即使这会把你带向另一条路，这条路并不同于你开始所走的路）。

我们已经谈论过，胜利常常与人们所期望的那样有所不同。

成功总是会关系到你是如何为建立你的事业而奋斗的，而与你的事业本身并没有多大关系。

在你的生活中真正创造了影响力的是那个过程，而不是结果。

一种美好的生活是值得你为之而奋斗的。

## <<点燃一根小蜡烛>>

你的梦想或许是与你多年前失散的家人重聚。

因此，你开始了努力寻找的过程，并最终与他们取得了联系。

但你发现，当你与他们相认之后，你却根本无法忍受他们。

那么，这算不算是一种失败呢？

当然不是，至少你可以得到关于你自己问题的答案。

在这个过程中，你会学到多少道理呢？

是的，你可能会大失所望，由于你现实生活中的家人都患有精神病，因此你所梦想的家庭生活不可能实现了。

但在经历了这个过程之后，你或许能以一种不同的角度看问题，对一个美满家庭的概念产生新的理解。

除非你亲自去尝试一下，否则你永远也无法体会到那种感觉。

2. 遵循规律世间的规律十分简单，每个行动都会得到一种成果的奖励。

积极的思考只会有助于你应对你的生活，但永远也无法使你所梦想的生活变成现实。

只有行动才能给你带来你想要的东西。

因此我可以向你保证，即使只采取几个最小的步骤，你的生活也会由此而产生十分积极的变化。

那么，你还等什么呢？

站起身来，为你的生活做点什么吧！

$E+R=O$ 。

我再说一遍，以防我前三次提到这一点时你没注意， $E+R=O$ 。

坐回椅子上瞪着两眼、期待着、梦想着，这是不会产生任何结果的——直起你那容易疲倦、害怕失败的身体，开始奋斗着前进。

<<点燃一根小蜡烛>>

编辑推荐

《点燃一根小蜡烛:照亮你灰暗的人生!》：找到你心灵向往的房间如果到了你该改变生活的时候，那么你就该立刻去改变；如果你的感觉很不好，烦得不想去做任何事，那么就强迫自己微笑：想象成功的感觉是战胜你最初恐惧的灵丹妙药；记住，快乐存在手行动和追寻的过程之中，而不存在于拥有和占有之中。



<<点燃一根小蜡烛>>

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>