

图书基本信息

书名：<<挫折？  
算什么！  
-冲出低谷的18则成功心法>>

13位ISBN编号：9787539163512

10位ISBN编号：7539163518

出版时间：2011-6

出版时间：二十一世纪

作者：亚当·杰克逊

页数：245

译者：白哲文

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>

## <<挫折？ 算什么！ -冲出低谷的18页

### 内容概要

为什么有些人倒霉透顶，却总能扭转逆境，换得美好结局，而有些人陷入人生的低谷时，却只会哀叹和抱怨，始终走不出黑暗的泥沼？

其实每个人都有化危机为转机的潜能，关键在于你如何应对逆境。

亚当·杰克逊撰写《挫折算什么（冲出低谷的18则成功心法）》的动机，来源于他幼年患病的挫折及其带来的转机。

在《挫折算什么（冲出低谷的18则成功心法）》中，他带我们去体验四十多位“失败者”的人生，观察他们是以何种姿态在挫折中爆发、以何种心态与逆境对话。

也许并不是所有人都能获得显赫的财富、拥有做人的地位，但如果懂得从困境中获取能量与机会，你必定可以踏上追寻梦想的光明大道，生命亦从此开阔而丰美。

## 作者简介

亚当·杰克逊（Adam J. Jackson），1962年出生于英国，1983年毕业于南安普敦大学法律系并在伦敦执业。

三年后，他放弃律师生涯，转而投入自然疗法研究。

1995年开始担任《护理时报》（NursingTimes）、《健康守护者》（Health Guardian）的专栏作家，也是全球知名的励志演讲家和畅销书作家，所著的《人生的四大秘密》系列已被翻译成27种语言文字，畅销20余年。

书籍目录

中文版序 探索“转机”的秘密序 “干藓男孩”的转机之路 引言 寻找挫折的力量  
第一章 发现转机1．拉丁歌王胡立欧的故事2．关键的转折点3．危机与转机4．坏事情带来改变5．  
创伤的两面6．乐观的理由第二章 通往转机之路7．寻找转机8．预期心理的神奇力量9．像创业家一样  
思考10.换一个角度看问题11.失去的梦想与全新的方向12．发明家的人生哲学13．向不可能挑战14．对  
未来抱持希望15．寻找生命意义的三种方法16．学会培养良好的人际关系17．寻找内在的力量18．转  
机中的奥秘第三章 找到转机之后找到转机后的生活会更顺利吗？  
经济萧条时期的转机在哪里？  
逆境是必须且有益的吗？  
乐观是否总是最佳选择？  
除了转机，有没有其他选择？  
跋 学会面对致谢辞

章节摘录

彼得·琼斯是知名度极高的精英企业家，在英国与北美洲都颇负盛名。他的企业市值高达7.5亿英镑，事业版图包括通讯、消费性产品、礼品、娱乐、出版印刷及不动产，最近又开始对电视行业感兴趣；他在“龙穴”真人秀电视节目担任评审大获成功后，也开始担任“美国发明家”节目的评审—该节目正是由他旗下的电视节目制作公司所制作。

如果真的有人知道成功的方法，那就非彼得·琼斯莫属了。但是当他回顾自己的职业生涯时，他会告诉你：改变他的人生、助他成功的最重要、最关键的一件事，并不是他第一次获选出现在“龙穴”节目，更非他的首度创业（17岁时创立了一家网球协会），当然，也不是2002年获得年度创业家新秀奖。

琼斯说，改变他人生的关键时刻，是在创业生涯之初、失去所拥有的事业之时。

琼斯在个人网页上写道：“二十几岁时，我正经营一家蓬勃发展的电脑公司，有能力住豪宅、开宝马和保时捷，当然还拥有花不完的钱。

然而，由于一连串的意外状况及个人疏失，加上适逢一些主要客户同样生意惨淡，我的事业便随之泡汤了。

事业失败是很糟糕的经历，但也可能是转机。

如今，当琼斯回首过往，认为在二十几岁时失去所有才是改变他命运的关键，这件事情让他更下定决心要成功。

踩到人生谷底的垫脚石，才可以登得更高。安东尼·罗宾是北美洲“个人生涯发展规划师”当中最有名也是最成功的一位。

他是个非常有魅力、懂得鼓舞人心的人，所举办的座谈会和工作坊总是座无虚席，即使一张门票价格高达数百美元，依然有数以万计的人从世界各地赶来参加。

罗宾曾经指点过多位跨国集团总裁、国家元首以及无数的政治领袖。

《纽约时报》曾于1994年12月报道他的事迹，美国总统克林顿则邀请他与畅销书作家玛丽安·威廉森及管理学大师史蒂芬·柯维一同前往戴维营（美国总统专属度假地）。

罗宾也曾帮助美国顶尖的运动队伍和运动员缔造佳绩，包括高尔夫球选手葛瑞·诺曼、前世界排名第一的网球明星安德烈·阿格西、洛杉矶国王队（职业冰球队）以及前世界重量级拳击选手迈克·泰森。

如今，罗宾是畅销书作家，身兼五家公司的副董事。

通过他出版的书以及所举办的座谈会，罗宾直接影响了来自世界上一百多个国家的五千多万人的生活。

如今，他在每场座谈会上做的第一件事情，就是告诉听众，自己成功的催化剂并非所取得的各种成就，而是源自于他的人生几近失控之时：只有当失去所有、踩到人生最谷底的石头之后，他才往上一“蹬”，改变了自己的命运。

罗宾回忆道：“我当时完全破产，公司分崩离析，我的情绪彻底崩溃，而且比现在还胖17公斤—简直是一败涂地！

我于是开始寻找成功的关键。

有句话是美国朋友教我的：人会变，但只有当他极度厌倦了腻烦透顶的日子时，才会改变。

我们通常会等到实在受不了的时候，才会说：“我受够了！”

到那时，我们才会真正行动起来，着手改变自己的人生。

这一点已经由神经语言程序学证实。

该学说认为，人们会因为两种原因—逃避痛苦与追求欢愉—而着手改变现况；这两者当中，逃避痛苦的驱动力较大。

相较于追求欢愉，我们会为了避免痛苦而付出更进一步的行动。

这就是为何罗宾说他很幸运地踩到了最底部的石头。

有时我们只有跌到谷底，才能登得更高。

## <<挫折？ 算什么！ -冲出低谷的18页

彼得·琼斯与安东尼·罗宾两人在事业发展初期，都经历过个人生活与财务的危机，但两人都承认，他们遇到的危机，却是往后长期成功的关键。他们认为，对于遭受损失和面临挑战的正面思考，亦即“转机”，是促使他们日后成功的催化剂。

这并非单一现象，世界上最成功的几位创业者，都有过相似的经历，他们都将后来长远的成功，归功于先前的失败。

彻底的灾难就是成功的关键 “我们当时身无分文。

再过三周就要结婚了，失业的未婚妻搬来加州和我相会，当时的投资市场正因通讯业的瓦解而崩塌。“彼得·费斯克的第一份事业才起步9个月就面临财务危机。

如今他回顾过往，把这次危机视为事业生涯的转折点。

正如他所言，那是“我们公司成功的绝对关键”。

彼得·费斯克是位拥有博士学位的科学家，与合伙人在加州费利蒙市创立了一家名为“拉普特工业公司”（RAPT）的科技企业，同时也是《应用你的科学》一书的作者。他与杰夫·戴维斯搭档，专门探讨与科学家有关的科学、经济与教育政策。

费斯克相信：做生意甚至从事科学研究等，都无法保证前景或事先预知结果，有时的确可能失败。

同时他也明白，挫折或一般人认为绝对糟糕的事情，往往都是发生正面改变的关键。

当他经历了许多事情之后，回顾那场差点毁掉他的资金周转危机，他深信正是这个逆境，创造了他以及公司的成功。

费斯克说：“我们只有到了耗尽资财的地步，才会明白如何才能成功。

这迫使我全力出击，拜访了所有潜在的客户及赞助商。

“归功于这种新策略，同年他的公司即与美国陆军签了一个大合约。

费斯克说：“当我在生涯发展工作坊上，告诉那些参与的研究生与博士后，缺钱是发生在我的最好事情时，他们的表情都很困惑。

“但是他相信，绕路、挫折、灾难与不幸都是“一个企业刚起步时无法避免的”。

他说：“九死一生的经历，迫使我们去寻找能够生存至今的方法。

“&hellip;&hellip;

媒体关注与评论

本书为我们娓娓道来让内在和生命变得坚强的故事，旨在改变人们面对灾难的态度和方法。

——《出版人周刊》 在人们陷入经济危机和情感创伤的当前，这本激励人心的故事集，仿若雪中送炭般地适时为人们提供了愉悦而滋养人心的阅读。

——《世界新闻报》 事实证明，黑暗和绝望中总会有一线曙光，这本传扬乐观的励志书将会改变我们迎接生命中各种挑战的方式和态度。

——《每口纪事报》 很喜欢这本书，每一章都带来不同的启发，不仅读起来有趣，也有助于建立乐观积极的人生观，同时让人看到面对困境时，不同的反应会产生不同的结果。这是一本能帮你脱离忧愁的书。

——读者JLM 阅读本书让我充满乐观及希望。就像所有的好书一样，它不仅流畅易读，而且引人深思。让我们更深入地思考如何面对生命中的悲剧，又该如何奋起。它是一本令人振奋的书，推荐给所有想要读好书的人。

——读者A . Salt 真是好书！我是个失业的业务员，读过很多书后，发现这本书最有用。作者不只分享自己成功的经验，还介绍了很多人不同的成功经验，看他们如何面对充满挑战及无望的困境，最后又如何取得成功。

这是一本超级易读、易消化的书，也是一本发人深省又有用的参考书。

我学到了即使失业，也不能轻易被打败的宝贵一课！

——读者Artmarkit 经济不景气下的一本好书，与我们所处的金融海啸时代息息相关，它不只是一本心理励志书，更能扭转你看待逆境的态度。

——读者Mrs . A . Grayson

编辑推荐

挫折和困境是每个人在生命中必会遇到的课题，成功与失败的人生，差别只在于面对这些困局的应变方法和态度。

《挫折算什么（冲出低谷的18则成功心法）》将告诉你，最有力量的18个低谷成功术。

只要找对方向，就一定能够转失为得，挖掘到生命中的金山银矿！

当生命陷入低潮时，要懂得如何把握转机，发现生命恩赐的礼物。



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>