

## <<当心沙发里的屁股>>

### 图书基本信息

书名：<<当心沙发里的屁股>>

13位ISBN编号：9787561368381

10位ISBN编号：7561368380

出版时间：2013-1

出版时间：陕西师范大学出版总社有限公司

作者：克里斯蒂安·毕绍夫

页数：216

字数：230000

译者：张雯婧

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>

## <<当心沙发里的屁股>>

### 前言

你无法教授别人什么，你只能帮助他从自身获得发现。

——伽利略·伽利莱 是的，没错！

这本书中所讲的正是我们生活中最重要的个性话题：个人态度。

生活中的一切从一个人的态度开始。

本书的核心是改变自己。

要做到改变自己，你首先要严酷地对待自己。

把这本书作为你在镜中的成像，因为生活中的所有改变都开始于你自身，而绝非他人。

为此你必须准备好坦然、真诚和严酷地去分析自我。

恰好这也正是我的性格：坦然、直接、真诚且严酷。

因为只有这样你才能进步。

此外，这本书的语言非常简单。

为什么呢？

生活中应该始终适用下面这条原则：像哲学家那样思考，像工人那样交谈。

这也就是说，全面、智慧地思考生活，简单地交流，以便让每个人都理解你的想法：如果我写的是一本在日常生活中不能给予你更多帮助的学术性书籍，你认为会怎么样？

！

如果你想了解何为全面且智慧但却漫无主题的交谈(同时为了掩饰个人的无知)，你大可与你的银行咨询师交谈一番…… 大多数人常犯的错误是，他们想像哲学家那样交谈，但思考时却像个工人。

请保持批判的态度，阅读本书并得到你自己的生活哲学。

因为重要的是一个人态度和由此产生的生活哲学是生活发展的决定性要素。

这本书写给所有受够了平庸生活“折磨”的人。

是的，也许也正是写给像你这样的人的！

当你说：“我可以做到的更多。

我知道，我还有更多潜力。

我想学习并改善自我！

”那么请你阅读这本书！

我们有二百多页的时间共处。

请利用这段时间并思考我的想法。

我们不必始终意见一致。

但请你思考我说的话。

因为你也只有这一次生命！

人生短暂，我想要阻止的是：有朝一甘当你到了弥留之际，才悔恨地回首过去并说道：如果那些事我可以换个做法！

后悔是迟来的智慧。

——来自爱尔兰 后悔总是姗姗来迟。

——俗语 所以我很真诚。

现在请你提出这个决定一切的问题：生活中我究竟想要什么？

大多数人完全忘记了这个问题，因为他们在日常生活中扮演着不同的角色并受制地服务于我们的社会，在工作中(你是真的想干这份工作？

)，在婚姻中(人确实必须结婚还是也可以简单地坚守忠诚？

)。为此你必须不断与这个地球上最重要的人打交道——这个人就是你自己。

分析一下你整天、整月和整年都在做什么并在做每件事时问问自己：我真的想这样做吗？

如果答案是“是的”，恭喜你，请继续做下去！

如果答案是“不”，那我有一个问题问你：为什么还去做，你是傻瓜吗？

## <<当心沙发里的屁股>>

你会委屈地回答：“因为我不得不做！”

”我继续问：“是谁要求的？”

”谁要求你做这份工作，每天必须表现这样的行为方式，在那个地方、那栋房子里生活，必须开那辆车，应该做运动或者不做并且必须吃那样的食物？

……是谁在要求？

是你自己吗？

还是伴随着生活被父母、老师、朋友、媒体以及我们的社会所教化？

真实的答案是，你不必做任何事！

相反，你能够做任何事！

我是真诚并且直接的，因为我是你的朋友！

是的，没错，我是你的朋友！

我受够了“礼貌废话”——那些用恭维去欺骗别人的话。

每个人对对方说的都是他想听到的话，而不是他应该听到的。

只有彼此真诚相待，我们才能进步。

真正的朋友对你讲的是你必须知道的话而不是你想听到的！

本书即是如此，它所讲的是你必须听的。

同时我们一同探讨真理。

但真理有时会带来痛苦，你能承受这样的真理吗？

真理与坚信它的人数无关。

——保罗·克洛岱尔，法国诗人 真理是杯苦酒，酿造它的人很少得到感激，因为羸弱的胃部只能承受稀释后的真理。

——德国俗语 现在，我们不断陷入“富足的堕落”中。

这对于我们自己和我们的社会都是危险的。

我们拥有获得成功所需要的一切：基础设施、知识、中小学和高校设施、进修机会、生活水平、技术和科学，能想到的应有尽有。

在德国一切都是现成的！

第二次世界大战之后这里的重建令人难以置信！

我敬佩那些在1945年后那几近荒芜的土地上创造这一切的人们。

如今你和我能够生活在一个富足的国家！

我们拥有一切！

但是我们并没有利用它们去获得生活中的成功，相反却是拖着越来越肥硕的臀部不断地沉浸在完全舒适、自满和虚妄的懒惰中。

我们的生活一无所获，我们不再挑战自我的极限，而是宁愿接受别人的服务。

这其中受苦的只会是我们自己，迟早我们的社会也会遭受痛苦。

我们将一起为自己的闲散和懒惰付出代价。

我们必须重新更加严厉和批判地对待自己。

人们通常不愿挑战自我的极限，不要求自己坚持。

为什么要那么做呢？

生活已经足够舒适。

这也正是跌回平庸之地的预示。

然而如果坚持发掘潜力并尽最大的努力。

久而久之我们会拥有幸福的生活。

幸福在于：知道自己已经做出个人的最佳成绩。

因为每个人在内心都希望获得成长和改善。

在过去的16年里，作为竞技运动篮球运动员和教练，我从全世界数百个事例中一再深刻地证实一件事：人的成功或者失败，发展或者停滞，前进或者倒退，主要都取决于一件事——我们的个人态度！

许多人过高地评价天赋的重要性，而低估了个人态度的意义。

## <<当心沙发里的屁股>>

此时你可能认为：“不对，毕绍夫先生，天赋很重要！”

你说的有一定道理，天赋是好的！

但它并不像许多人想的那么重要！

大多数人相信并不断说服他人认为天赋是最重要的，这样他们便可以为自己的失败找到一个借口。

没有人能够仅靠天赋获得成功。

天赋是上帝赋予的，但只有艰苦的付出才能将其塑造成天才。

——佚名 收起所有的借口，取而代之的是要问自己：我能够做到什么？

如果我想要改变个人态度，我拥有哪些机会和可能？

怎样能将我的生活变成自己一直希望的那样？

在篮球运动和生活中，遗憾的是，我目睹过许多运动员的失败，他们的确拥有一定的天赋，但缺乏正确的态度。

同样，我也认识一些原本不被看好但如今却已征战欧洲联赛的运动员。

适用于体育运动的原则，同样也适用于我们的生活：个人态度是决定生活如何发展的关键要素！

个人态度是决定生活如何发展的关键要素。

## <<当心沙发里的屁股>>

### 内容概要

克里斯蒂安-毕绍夫这位曾经德国历史上最年轻的甲级联赛篮球运动员，在事业将要抵达顶峰时，遭受巨变。

在经历心理极度煎熬之后，他对梦想做出了改变，几年之后，他成为德国最年轻的甲级联赛主教练。他没有在运命的玩笑面前低头，他在逆境中做出具有实际意义的调整。

此后，他又将自己成功的奋斗经验应用于培训和教育，

启发和激励年轻人，受到各大企业、学校，以及国家论坛和国际研讨会的热烈欢迎，成为当今德国排名第一的效率培训师。

天赋不能决定人的命运，你的态度决定一切。

生活中我们有很多无奈，我们无法改变他人和世界，但我们可以改变自己。

克里斯蒂安-毕绍夫向我们展现了人生15种重要的态度，他认为人不应该停留在抱怨中，也不应该陷入一种惰性的循环，应该对自己做出积极的改变。

用15种积极的态度为人生掀开新的一页，我们应该成为我们想做的人，为我们自己的梦想做出最大努力，通过自律、百分之百的负责态度、确定目标、坚持理想等方式实现自己的梦想。

## <<当心沙发里的屁股>>

### 作者简介

克里斯蒂安-毕绍夫，德国排名第一的效率培训师。

16岁成为当时最年轻的德国篮球甲级联赛球员，受雇进入德国篮球国家队。

19岁，因颈椎问题，面临人生最大的一次抉择，他重新设立人生目标。

25岁成为最年轻的甲级联赛主教练，三次当选年度最佳教练，五次率队征战德国篮球冠军杯赛。

他把多年的成功经验应用于培训，

启发和激励年轻人，受到各大企业、学校，以及国家论坛和国际研讨会的热烈欢迎。

现服务于西门子、百事可乐、博世、奥迪等上百家企业和知名学校，每年执教和培训来自不同领域和不同年龄段的人数达25万之多。

他毕生的任务和愿望：为年轻人指引一条通往充实人生的个性之路。

## <<当心沙发里的屁股>>

### 书籍目录

在阅读之前

改变一切的一天

你的态度决定一切

成功其实很简单

15种态度

NO.1百分之百地负起责任

\* 成功的人永远不是在借口中取得成功。

\* 不要抱怨，而是要制订计划。

\* 别再关心你不能影响的事情，专注于生活中你能够控制的事情。

NO.2没有自律不可能成功

\* 生活中的许多事不需要天赋，需要的只是决定和自律。

两者都存在于你态度

的力量中。

\* 不要低估你生活中的自律能够取得的一切。

不要低估其他人通过自律能够实

现的。

\* “纪律就是一切！

”

NO.3没有工作重点，时间就会像沙子一样从手中流走

\* 压力只来源于一个事实：你知道自己必须做什么但做了其他事。

\* 关键的是重点，而不是时间管理。

\* 决定性的不是你工作多少小时，而是你每小时的工作有怎样的效率。

NO.4不要无所事事：发现个人目标中的力量

\* “没有目标的人不要为到达另一个地方感到惊讶。

”

\* “许多人高估了他们一年内能取得的，又低估了他们10年内能取得的。

”

\* “不清楚目标的人，不会找到道路，而只会终生在圈子里打转。

”

\* 有明确的目标并且不放弃的人，即便行动最慢，也总是比那些没有目标到处奔走的人速度更快。

NO.5做出最大努力

\* 没有人必须一开始就认识通往目标的准确道路。

如果你开始行动，那随着时

间道路自然会出现。

\* 知识不是力量。

## <<当心沙发里的屁股>>

成功只存在于对知识的运用和实践中，只有那时知识才会变成力量。

\* 当你行动并改变事情时，事情才会发生变化。

NO.6灵活机动是21世纪成功因素之一

\* 改变的准备是我们的时代所必需的。

\*放下你的恐惧，参与改变，尝试新的事物。

随着成功的经历，你的自信和把握

会增加：如果我完成了这件事，那我也能做到下一件。

\*不要做蠢事，不要在生活中做铤而走险的改变，如果这会拿你和你家人的生存冒险的话。

NO.7学习还是死亡

\* “ 过于骄傲而不想成为学徒的人也没有成为大师的价值。

”

\* 谁真正为你的未来负责？

是你！

只有你！

NO.8你工作的唯一理由：为别人服务

\*请提供承诺的服务，以承诺的质量，在承诺的时间内。

\*推荐仍然是赢得新顾客最好、最简单和最有效的可能。

NO.9对你所做的事情要抱有兴趣

\*对所做的事抱有兴趣的人，会服务好别人并做好自己的工作。

这样他们自然

会取得成功。

\* 如果你停止工作去寻找乐趣并还只感到沮丧，那是对时间最大的浪费。

NO.10顽强和坚持——成功要靠艰苦的工作

\*为了在你选择的某件事上做出改善并取得成功，那你要计划10年时间，如果你是从零开始。

\* 顽强和坚持是坚固的成功保障。

\* 偶尔你必须改变路线——在道路把你带到死胡同之前做出改变。

\* 只有在阻碍前才能显示你有多顽强。

NO.11有问题就问

\* 如果你需要什么，那就请你对此提问。



## <<当心沙发里的屁股>>

\* 你提出的问题的质量决定你的生活质量。

NO.12正确对待自己和别人

\* 在关系你自己的生活时要完全以自我为中心。

\* 独立的人具有吸引力。

\* 强迫自己远离你不想与之有任何关系的人。

NO.13爱护身体

\* 许多人用最愚蠢的方式对待自己最重要的财富。

\* 黄金原则：每天吃足够保持运动能力的食物，但不要超量。

\* 生活中所有事都是一个潜移默化的过程。

10年后你会到达某个地方。

最关键

的问题是：哪里？

NO.14找出自己的特长

\* 不要为别人的梦想生活——拥有你自己的梦想并为之生活！

\* 追随你的心。

\* 如果你找到了自己的特长，那你就不需要担心对手。

NO.15言出必行

\* 当你说出要做什么，那你就去做，以最好的知识、良知，并要做到尽可能好！

\* 停止说别人的坏话。

\* 永远不要拿你的正直冒险。

结束语 做出积极的改变

\* 有一天回首往事时，能够说：这是值得并且有价值的一生。

我充分发掘和利

用了我的潜力和可能性。

## <<当心沙发里的屁股>>

### 章节摘录

版权页：插图：他站在我后面的几米处对我微笑。

然后他走到我右面的擦手纸巾机边，小心地用非常准确的技术从擦手纸巾机中取出三张擦手纸并为我放到洗面池上。

我想：哇，多么好的服务！

那个男人是友好的、彬彬有礼的，为我服务并没有表现出纠缠不休。

没说别的话，他再次回到他的老地方。

我专注地刷着牙。

这期间许多人来到洗手间。

每次当有人来到洗手池前，他都会默默地微笑着从后面走上前，从机器里抽出一张、两张、三张擦手纸放到顾客旁边的洗手池上，一句话也不说。

结果会是什么？

每个人，确实是每个使用者都会立刻自愿地将手伸进裤兜，给这个厕所清洁工一些额外的小费，尽管他从来没有摆出过收集箱，人们把钱塞进他的手里。

德国的大多数公共卫生间不是这样，那里有个看上去坏脾气的男人或者一个坐在门前的女人不友好地用那种要求“把钱放到我的桌上”的眼神看着你。

而在这里，每个人自愿给这个看上去很可怜的厕所清洁工小费。

为什么？

因为他彬彬有礼且友好地对待他的顾客。

是的，如果你去公共洗手间，你就是顾客。

我们都是顾客。

我被这样的服务吸引，最后我把10美元塞到这个男人手里……我在这里给你讲这个经历会给那个男人带来什么？

顾客会讲自己的经历吗？

是的，当然会。

如果你是顾客，你会继续讲你的经历吗？

一定会。

你的顾客会继续讲述在你那儿发生过的经历吗？

当然。

请你努力让你的顾客积极地而不是消极地谈论你。

你服务的人越多，你就越富有 服务可以是不同形式的。

为什么足球职业运动员收入那么高？

目前一直在讨论，这种收入是否是夸张的并应该被限制。

更有意思的问题是这些钱从哪儿来。

德国有多少热情的足球粉丝和观众？

几乎每个德国公民、每家电视台、每家电台和报社都对足球感兴趣。

所有每周都去体育场、收看电视转播的人对此都负有责任。

我们是让钱流向俱乐部的顾客。

他们当然把钱投资到尽可能好的商品——一支由好球员组成的好球队上。

因为别人也想要把我们当做顾客，有许多为足球做广告的公司，我们能从球队的标识上看到。

钱也是首先流向俱乐部，然后是球员。

问题不是足球运动员比篮球运动员好。

我相信篮球在竞技要求和技术、合作以及体能上都是一项要求更高的体育项目，但是在德国，篮球职业运动员的收入远不及足球运动员所赚的，因为“观众”这一顾客更喜欢足球。

如果你在美国，这则正好相反。

在美国（美国篮球职业联赛）的职业运动员要比那里的足球职业运动员赚的多许多倍。

## <<当心沙发里的屁股>>

你拥有的顾客越多。  
你的收入就越多——现在就是这样，你要相信这一点。

## <<当心沙发里的屁股>>

### 编辑推荐

《当心沙发里的屁股:改变命运的15种态度》是你见过最具实践性的梦想指南之书。

西门子、可口可乐、奥迪等世界五百强一直推崇的顶级效率培训师。

克里斯蒂安—毕绍夫每年带领250000人走上改变命运的道路，他让你认识到要实现梦想，必须做到哪些事情！

如果你受够了某事，那么请你承担起全部责任从今天起停下来，去做其他事。

如果你改变自己，那么你的生活将会发生变化！

别再关心你不能影响的事情！

专注于生活中你能控制的事情！

失败的三个根本原因：愚蠢、懒惰，抑或是你漠不关心的态度！

永远不要低估自律能够取得的一切！

没有目标的人不要为到达另一个地方感到惊讶！

<<当心沙发里的屁股>>

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>