

<<我变, 我变.....>>

图书基本信息

书名：<<我变, 我变.....>>

13位ISBN编号：9787800736414

10位ISBN编号：7800736415

出版时间：2003-03

出版时间：中信出版社

作者：（美）卡朋内利

页数：216

字数：122000

译者：边国英

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>

<<我变, 我变.....>>

内容概要

谁应该喜欢本书

本书写给那些外在变化中面临重大挑战、无法预测的风险和无可限量的机遇的个人和组织。

那些正在改变着职业方向、居所和合作伙伴关系的人们；

那些经历着新的商业机遇、向新的市场扩张、业务迅猛发展的组织和个人；

那些仍有梦想去完成，那些看不到梦想或者梦想已经黯淡的人们.....

<<我变，我变……>>

作者简介

乔治和塞迪纳是一对时尚的夫妇。

乔治是信息与培训公司的创建者，刻公司是一家提供全面服务与培训的组织。

塞迪纳是生活公司的创立者，生活公司是一家为妇女们带来自强与自信的公司。

乔治是活力充沛的演说家、小说家、卓有成就的雕塑家、获奖的电视节目制作人、导

<<我变, 我变.....>>

书籍目录

鸣谢

关于此书

关于作者

内容简介

引言

法则1 确定目标

法则2 超越限制

法则3 奠定基础

法则4 丢掉包袱

法则5 拥抱变化

法则6 放松自己

法则7 接受变化

法则8 剖析欲望

法则9 独立探索

法则10 自我交流

法则11 开放自我

法则12 保持平衡

法则13 真诚生活

法则14 摆脱束缚

法则15 换位思考

法则16 快乐生活

法则17 打破常规

法则18 拒绝消极

法则19 保留空间

法则20 保守秘密

法则21 主动求变

法则22 静享安宁

法则23 避免复杂

法则24 享受生活

法则25 敬畏宇宙

## 章节摘录

书摘 法则一 确定目标 似乎很自然、很明显地, 我们大部分人很少从头开始。

事实上, 只要一有机会, 我们大部分人就会迫不及待地跳离或跳进我们所能在的地方, 或者说立刻找到自己所在的地方。

由于急于行动, 有时甚至会变成一种强迫, 我们总喜欢立即着手进行工作, 这似乎给我们一种感觉: 我正在做着什么事, 根本没有时间去确定前景、明确目标或者制订一个行动方案, 去预测可能出现的挑战, 并利用主要的机遇。

也没有足够的时间确定一个过程, 组建一个团队, 找到一个好顾问, 去列一个我们已有的以及所需的资源清单。

没有时间形成和建立强有力的关系网络, 也不会去从那些最受此影响的队友、家人、朋友那里就我们的目标获得合作和赞同。

相反, 我们会屈服于这样的幻觉: 没什么时间了, 我们要立刻完成“它”——无论“它”是什么——因此, 我们必须完成它。

但是, 最糟的是, 我们很多人试图完成“它”, 却没有费心去适当地定义“它”是什么, 弄清楚“它”会把我们引向哪儿。

用航海的语言说, 这意味着, 我们扬帆远航, 却并未事先确定目的地, 没有规划航线, 有时甚至不知道为什么要做这次航行。

一句话, 我们破坏了罗曼·赛尼卡关于航海的名言: “如果你不知道你要前往的港口, 就不会有顺风。”

我们的生活经验以及所接触过的上百个公司和上万个个人案例都可以确证这个事实。

很多人会迷失掉自己的目的地, 仅仅因为我们不能花时间来确定一个明确的目标, 确定目的地, 规划适当的路线。

如果你有这种不采取所有或一些基本的、初步的步骤就开展工作的趋向, 你就该改变你做事的方式了。

事实上, 如果你想更成功, 如果你想更高效、更平衡、更愉快地渡过巨变的湍流, 就到了该检查我们的工作(我们所做的事情), 检查我们的过程(我们怎么做)的时候了。

而且, 如果我们应该考虑一下“做什么”和“怎么做”, 那么, 还应该看一下“谁”在这么做, 谁在完成这件事简而言之, 要看一下我们和别人的关系, 尤其是, 我们和自己的关系。

短期投资——长期获益 因此, 在开始时, 我们请你先认真地做这些事情。

当你觉得似乎有很多事要做, 而这些事好像会降低你的速度, 让你的工作更困难、更耗时、更复杂时, 其实事实正好相反。

随着第一个训练的开始, 花费在“从头开始”上的一点时间将会确实实地加速你的进程。

它会让你将更多的才智和资源投入你所做的事情之中, 它会带给你更大的明确性、更多的能量、更强的目的性, 更大的满意度、更好的自我评价和自信。

最重要的是, 它能确保你有更高的成功几率。

事实上, 你投在定义目标、规划路线上的时间让你更有效地处理变化的方方面面, 并在未来的几年中为你的投入带来丰厚回报。

因此, 从头开始, 按照12步方案以及由史蒂芬·科维和其他提倡“从头做起”的人所提供的建议, 通过考虑你的中心目标, 通过决定我们所想遵循的价值来开始, 然后研究和调查寻找获得更加平衡的方法, 使你得以实现你最珍视的梦想。

关于变化的一些主要法则 当你准备这么做的时候, 我们想提醒你一些关于变化的基奉法则, 可能会比较有用。

事实上, 如果你对学习“接受变化”感兴趣, 我们建议你写下下面的规则, 贴在你经常去的地方。

我们已经发现这么做非常有效。

变化是激动人心的、不容忽视的, 也是不可避免的。

变化有时会比较杂乱。

## &lt;&lt;我变, 我变.....&gt;&gt;

变化需要时间、耐心、行动和勇气。

变化有时会带来一些不适(通常是短期的)。

变化需要坚持不懈, 需要计划、信任、幽默感和时间、精力的投入。

当一个人关注身体、大脑、情感以及精神所需的时候, 改变大多时候会获得成功。

变化是生活中最好的游戏, 如果你勇敢地接受它, 你得到的回报是超值的。

价值观的价值 在你开始那些旨在帮助你形成或精炼想法的训练之前, 应该先谈一下中心价值观。

我们在此提到价值观是因为, 观念是我们生存中最重要和最基本的成分之一。

价值是我们生活所依凭并为之努力的事物。

它们是我们最崇敬的信仰、品性和品质, 它们的存在和实践使我们的生活更真实、更富有、更有价值。

在我们的训练中, 你用不着列一个关于价值的长单子, 4到5个就够了: 诚实、正直、同情心、爱和勇敢。

这5个价值, 只有在我们以责任和耐心而不是以向完美的屈服和依附去接受和实践的时候, 才能将稻草变成黄金。

还有其他的价值观——信任、善良、荣誉、敏感、喜悦、自觉、温柔、服务精神、忧患意识、谦逊以及好奇心——这也只是提到一部分而已。

大家都知道, 价值是把生活提升到更高水平的燃料, 是我们从黑暗和自私走向光明与利他路途中的指路牌, 是我们同行的伴侣, 是我们借以与他人分享的我们创造出的精神遗产。

因此, 当你准备开始创造和提炼生活观念的时候, 花时间反省一下。

如果必要, 提炼出你的价值观, 问问自己, 在最好状态的时候, 是否有4或5个品质能定义你? 什么是你的伴侣? 什么引导你, 想陪伴你? 当你探寻这个叫做生活的不同寻常的礼物的时候, 记住, 你在此的任务不是寻找完美, 而是定义一个过程、一个方向、一套使你接近家园的工具。

法则2 超越限制 在“不”被以极高频率使用的世界里, 在“不”被经常用来限制、阻碍和逃避的世界里, “是”是个非同寻常、威力无比, 而又远未被充分利用的工具。

在“是”中, 有自由、能量和奇迹, 在“是”中也有屈从。

通过“是”, 我们可以超越抵制、紧张和否定——这些都是“不”的副产品。

通过“是”, 我们可以敞开心胸, 亲身实践, 开始一种有价值而冒险的生活。

如果这是真的, 为什么“不”这个始终存在并且被频繁使用的表达形式会出现在我们的世界里? 想想看, “不”几乎从一开始就存在。

从我们出生开始, 父母就通过说“不”来教育我们。

对于他们来说, 我们每个人有时是个谜, 常常是个挑战, 是一股必须被束缚的激烈热情, 经常是他们投射希望、失望以及一些他们难以忘却的梦想的银幕。

我们有时也会是快乐的源泉, 在另外一些时候, 又成了一种不方便, 而且几乎总是一种沉重的责任。

我们的父母或者监护人总是承受着世界的重压, 总是被构成他们生活的日常琐事和始终膨胀的需求压垮。

父母、祖父母、老师、上司、牧师、兄姊、日校雇员、婴儿看护人——这些主要的看护人, 一般来说都是好人, 负责着我们的健康和成长。

他们竭尽所能使我们成为安全、完整、社会化的人。

他们怎么被教, 他们就怎么教我们——比如孩子需要被管制, 大约那些理论就这么建议, 那是为他们好。

管制也是方便的, 最后就把我们变成了那些养育和教育我们的人的复制品。

如果这些看护者和教导者是有着更高意识的完美模范的话, 这样的事实还不至于那么糟糕。

但是, 他们并不是完美的。

这些正统却并不完美的父母、老师、上司、牧师、教练、朋友和老板在试着引导我们的时候, 也在他们自己的界限内挣扎。

因此他们设定限制、规则、程序、标准、条件、纲领、界限和要求来让我们遵循。

他们教给我们他们曾被教过的观念和行为。

## &lt;&lt;我变, 我变.....&gt;&gt;

而且, 把它们当成“真理”。

他们用那些已经被使用过很多个世代而一成不变的方法教授这些真理。

当然, 其中有这个最重要的方法: 不! “不”的声音 作为孩子, 我们大部分人通过尝试错误的过程来学到我们能做什么, 不能做什么。

这一过程绝大多数时以这样的情景结束: “不”! 这个声音穿过我们生活的时间和空间并久久回荡。

每天成百上千地——尤其在我们早期成长的岁月中——我们学到做什么和不做什么往往是通过这样一些词: “不, 不要碰它!” “不, 不要那么做!” “不, 你不能去那儿!” 事实上, 我们大多数人听到“不”的次数远远多于我们听到其他词的次数。

“不, 这样!” “不, 那样!” “不!” “不!” 20世纪80年代, 早期教育家研究发现, 一般孩子听到“不”的次数是听到“是”的次数的几百倍。

如果你怀疑这些发现的确切性, 或者想更新这个数据, 可以仔细看一下你自己或者其他父母与小孩子的交流方式。

我们很少有人(如果有的话)能摆脱这种限定性教育方式的影响。

我们学着去生活——以受限制的方式, 以消极被动的方式——慢慢明白那些驱使我们去触碰、去探索、去实验、去理解的天然好奇心其实是不受限制的。

“直到我们变老, 变得足够老。

” 祷文如是说。

但那是多老, 而且当那个“足够老”的时候到来时, 我们会被构造和限制成什么样子? 悲哀的是, 在“不”的声音学了大量关于生活的东西后, 轮到我们把关于真理、正确行为方式的理论教给孩子们、和我们一起工作的人、甚至宠物的时候, 不论我们曾经对这个“不”多么反感, 我们都会以同样的方式使用这个限制词: 去抵制、保护、限制别人, 因为它有效率、方便, 而且起作用。

要成为一个更加平衡、有力、满足、成功、投入的人, 需要做些什么呢? 要学会对变化说“是”, 需要做些什么呢? 如果我们是通过使用“不”让我们既被控制又控制别人的话, 那结果一定是, 我们在外部世界学着去做的就是我们在自身内部世界所做的。

简而言之, 我们长久以来被告不能、不应该、不许做的许许多多的事情, 到我们与自己交流的时候, 我们会以同样的方式对自己。

新机遇、新冒险、新挑战、新的人、新环境被“不”的使用阻挡、避开。

虽然我们的天性驱使我们伸出手臂, 去调查, 去穿越知识的界限, 但是我们做了什么? 我们在内心强调着别人告诉我们的东西。

“不, 你不能。

” “不, 你不该。

” “不, 你不许。

”  
.....

## &lt;&lt;我变, 我变.....&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

引言我们总会时常面临生活的变迁, 接受由此而来的阻力和动荡, 这已成为人类在这个地球上生活的一部分。

本书就是写给这些人的: 我们会梦想知道我们是谁, 我们应该做什么, 但是我们却难以发现自己真正的身份, 难以完全实现这样的梦想。

《我变, 我变.....》将和我们一起找寻答案, 我们或者可能会忘记了自己的梦想, 让梦想在我们与世界的互动中黯然失色。

或者, 我们已经实现了自己的目标正在寻找下一个, 这本书将与我们同行。

这本书提醒人们, 变化不可避免, 生活就是一所需要我们在其中永无休止地学习的学校。

它告诉我们, 即使面临真正重大的挑战, 也要听到这样的声音——不管这个声音多么微弱——提醒自己, 生活充满了机遇, 当我们开放自己的心灵和头脑的时候, 我们会感受到更多的精彩和奇迹。

躁动的时代 如果你属于上文提到的那些类型中的某一种, 你会知道, 在这个非同寻常的、常常让人吃惊的时代, 作为个体的我们正面临着重大的挑战、前所未有的冒险以及几乎是无穷无尽的机遇。这个“我们”包括家人、朋友, 和我们处于同一个社区、俱乐部、教堂以及和我们在同一个公司、机构工作的人们。

“我们”还包括这样一些人, 他们甚至在2001年9·11这件把我们推进到一个新的历史阶段的事件之前, 就已经意识到, 我们的世界在以怎样令人吃惊的速度变化着, 新科学、数字化和信息技术以及国际互联网在怎样改变着我们生活的各个层面。

由于这样或那样的诸多原因, 越来越多的人经历着重大的生活变迁——职业的、居住环境的、经济稳定方面的、日常生活方式上的, 特别是我们职业和个人人际关系方面的。

事实上, 人口普查的数据以及其他人口研究都表明, 我们绝大多数人会在生活中多次变换职业、居住环境甚至我们主要的生活伙伴。

除了这些挑战, 生活还会带给我们其他一些让人畏惧的变化: 工作场所中绝然迥异的角色、法则以及流动不定的状态, 失去所爱的人、健康问题、逐渐年老的父母的压力、交通事故、不良嗜好的损害以及经济状况衰退所导致的负担。

不过, 我们也会发现挑战的积极方面: 孩子的出世, 新的人际关系的形成, 财富的大量增加, 新的职业机遇的出现等。

事实上, 变化就像死亡和纳税一样, 是我们这个时代持续不变的组成部分, 当然, 伴随着的还有永远存在的失去平衡的威胁。

在钢丝上行走 没错, 在这些艰难时刻, 一个人很可能会失去平衡, 无论是在工作中、家里, 还是在世界的其他地方, 我们会发现我们大多数人在努力进行着复杂的平衡表演, 像玩杂耍一样把外部世界加给我们的不同需要和来自我们灵魂深处的需要协调平衡。

事实上, 这种平衡表演经常让人觉得像是在走钢丝, 悬在高空, 下面却没有安全网。

在社会、经济、政治以及个人变化种种让人头痛、眩晕的急流冲撞中, 我们很多人不仅可能会乱了阵脚, 而且还可能失去我们所爱的人, 失去我们的身心健康, 特别是我们曾经为梦想而努力的热情、精力和激情。

事实上, 我们接受变化以及在变中求胜的能力——我们寻找和保持生活平衡和意义的能力——可能正构成我们所面临的最关键的也是最孤独的挑战。

.....



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>