

<<15秒法则>>

图书基本信息

书名：<<15秒法则>>

13位ISBN编号：9787802060463

10位ISBN编号：780206046X

出版时间：2005-1

出版时间：光明日报出版社

作者：艾尔·塞康达

页数：213

字数：150000

译者：丁雅娟

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>

<<15秒法则>>

前言

我们大多数人都有美好梦想和重要目标；为什么多数人都难以把它们变成现实呢？是什么阻碍我们实现梦寐以求的梦想呢？有没有办法让我们了解这些无形障碍，让我们生活得更完美、实现更多梦想吗？为了回答这些问题，帮助我们将已经凝固的幻想转变成可以实现梦想、可以摸得到的目标，我创立了“15秒法则”。

理解梦想实现的理念，用其创造生活中更多激情、乐趣和生产力，一直是我生活中极具挑战性的任务。

似乎总有克服不了的障碍，有更多细微差别需要去了解，有没完没了的问题需要去处理。

从口吃到阅读障碍，从怯场到自卑心理，从精疲力尽到自我怀疑，我就是做这件工作的材料。

除此之外，越是全身心地投入到梦想实现过程中，我越是能够清醒地认识到限定我的生活、设计我的未来的那些固有模式和局限性思维。

尽管我知道自己有才能和可塑性，但是我意识到，如果任由我自行处理的话，我永远也不可能接近自己的所有潜能、实现自己的伟大梦想。

<<15秒法则>>

内容概要

这是畅销书《15秒法则》的最新版，呈现给读者多种达到目标的可行方法。

简单实用的方法可以帮助人们克服停滞、恐惧和挫折感。

如果你想改变人生的任何方面，《15秒法则》将是可以影响你的创造性指导。

本书中的大部分内容都融于故事中，这样，更容易将其中的道理涌进你的心田，融入你的思想，也使得读书的过程变成一种享受、成为发现之旅。

<<15秒法则>>

作者简介

艾尔·塞康达 以激励演讲人、工作室领导者、个人和商业咨询师的身份出现在美国多个电视节目上，也在世界各地进行巡游演讲。他曾为世界知名的波音公司、希尔顿饭店、施乐公司（Xerox）、德勤国际组织(Deloitte Touche)等公司工作过。他是纽约大学行为科学管理学的MBA。

<<15秒法则>>

书籍目录

序前言导言第一章 15秒法则第二章 突破阻碍第三章 终极绩效带第四章 过程就是信息第五章 多多创造终极绩效的氛围第六章 追寻“完美”第七章 家庭运行提示：人生大舞台上的亲密接触

<<15秒法则>>

章节摘录

住在一间漂亮、豪华的房子里。
其中一个带子中，你不仅身体肥胖、昏昏欲睡，而且穿着普普通通，而相对应的带子里，你却苗条纤细，精神抖擞，衣着媚人。
一个带子中，你正在哭泣和呻吟：“我不能，已经太迟了，而且太难了。”，而相应的带子中，你却笑着说：“我能。我相信我能把它做好。”
还有一个带子里，你被描绘成一个愤怒的受害者：“不！我现在不愿意做。”
而相应的带子里，你却是一个意志坚定的斗士：“尽管我不喜欢，我也会全身心地把它做好！”
这些录像带的特殊之处在于：你既不能把它们毁掉，也不能把它们扔掉。它们永远都会粘着你。
我知道，这既不是一个最好消息，也不能算是一个最坏的消息。
因为，你拥有并储存这个巨大的录像馆，而且可以随时挑选出一盘，在巨大的电视屏幕上观看。
作为“项目经理”，你可以选择是否让你的“不安全的失败者”录像带在书架上落满灰尘，还是放在电视机里播放，整日整夜地回荡着醉人的数字环绕立体声。
一旦你留出空间容下二重体在你体内摇摆不定，你会超过其中任何一个。
你会变成一只能够容纳所有性格特点的大船（有好的，也有坏的，还有丑陋的）。
你会更多关注于变成一个苗条而健康的人，而不是试图消灭肥胖。
你可以让做事有条不紊的人（无论多么孱弱）采取更多的迷你行动，而不是尝试去毁掉那个做事毫无章法的人。
包涵因素会鼓励你重新调整自己的注意力和观点。
每当你发现自己正在破除坏习惯或试图驱除消极思想的时候，停下来，应用“15秒法则”。
重新回顾过去的冲突，会使你把事情看得更清楚，而且会提醒你关注于包涵更多的东西，而不是驱逐。
一旦你能够让不能忍受的思想。

<<15秒法则>>

媒体关注与评论

《15秒法则》将让你迅速有效地到达任何你想去的彼岸。

——Mark Victor Hansen, 《心灵鸡汤》系列策划人 《15秒法则》满是实用、有效的智慧。作者语言铿锵有力，一针见血。本书令我爱不释手。我大力推荐它。

——Jack Canfield, 《心灵鸡汤》系列作者 通过帮助人们审视他们的信仰和思想来约束他们，《15秒法则》能够给读者带来一种更富有创造性、激情澎湃、丰富多彩的人生。这些人的故事永恒而隽永。

——Deepok Chopra, 硕士, 加州Chopra Center for Well-being公司的培训项目总监 AI Secunda的书《15秒法则》集经验、智慧和实践于一体, 为我们的个人发展提供了细腻、有激情的策略。作者带给读者达到潜能的方法。

——Jim Loehr博士, LGE行政系统公司的总裁兼CEO 有意义且娱乐性强的信息体现到真人真事上, 将作者的意念表达得淋漓尽致。

——Christopher M Burskey, 前可口可乐公司地区销售经理, 现任TRC公司咨询总裁兼CEO

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>