

<<青蛙启示录>>

图书基本信息

书名：<<青蛙启示录>>

13位ISBN编号：9787811243642

10位ISBN编号：7811243644

出版时间：2008-7

出版时间：朱江 北京航空航天大学出版社 (2008-07出版)

作者：朱江

页数：162

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>

## <<青蛙启示录>>

### 前言

世界上没有后悔药这本书是献给真心关爱自己、不愿意以后的生活充满后悔的朋友的。

我们知道，世界上没有后悔药。

而且，可以肯定，假如有后悔药，那一定是最畅销的东西。

无数人的经验教训证明，生活在不断涌来的后悔里，是人生最大的失败，也是最悲哀的痛苦。

因此，没有什么人愿意生活在后悔之中。

但是，确实有很多人正在为以后生活在痛苦和后悔中而行动，甚至是很积极地行动。

只是因为好玩、因为舒服、因为刺激、因为利益，等等。

而且已经有很多人正在因为自己给自己酿造的苦果而追悔莫及。

“假如我以前不是经常那样”、“假如我早一点知道”、“如果我早一点改掉那个坏毛病”、“假如我早点打住”，等等。

这些话是经常听得到的，说话的人是很后悔的。

然而，时光不会倒流，经历不能改变。

他们说这些话的时候已经晚了，人生中最珍贵的健康、亲情、成就、幸福中的某方面已经受到了伤害，甚至是很严重的伤害。

也许有一天我们可以让时光倒流，重新改变行动，不做会让自己后悔的事。

但是，至少在能够预测到的本世纪里，我们做不到。

也许有一天我们可以买后悔药来吃，让自己不会因为过去的错误而后悔，不会那么痛苦。

但是，至少在预见到的未来，我们买不到。

那么，你愿意让自己今后的日子在痛苦和后悔中度过吗？

如果不愿意，该怎么办呢？

睁开自己的慧眼，看清楚身边的陷阱，及时地避开它们，或是在受伤还不严重的时候及时跳出来！

这就是我们要做的。

事实上，我们虽然不可能完全避免让自己后悔的事。

但是，我们确实能够通过自己的努力来减少后悔的次数和后悔的程度。

只要我们能够认真地关心自己，能够对自己可能遭遇的危险有清醒的认识，能够尽量避免掉到陷阱里，或是在发现自己身处险境时能够及时用力地跳出来，就能够减少后悔。

因此，世界上没有后悔药，但是，有预防后悔的良方。

这本书就是。

## <<青蛙启示录>>

### 内容概要

人们失败和不幸的主要原因，就是用一生所求换取一时所需！

爱不仅是一种情感，更是积极的、健康的行动，爱自己，就要保护自己，照顾自己。

识时务者为俊杰！

遵循大自然的客观规律、遵循法律法规和公共道德，是真正的识时务者，是能够笑到最后、笑得最好的俊杰。

献给真心关爱自己、不想给自己制造伤心和后悔的朋友！

《青蛙启示录》是一部现代生活警世醒言。

从著名实验“温水煮青蛙”，引申出人们在日常生活中司空见惯、不知其害的种种潜伏危机，归纳总结成九大弊端，并传授八招防范措施和四点诀窍，引导大众走出尚未察觉的“温水危机”，打造自己的幸福人生。

全书语言平实，娓娓道来，并辅以多个事例，用身边故事讲述人生哲理，在不经意间传达幸福真谛。

## <<青蛙启示录>>

### 作者简介

朱江，企业经营管理顾问，人文素养和职业素质培训专家，1989年毕业于北京航空航天大学，研究生院，工学硕士。

主要作品：《精要精妙千百汇》、《敬业确实有道理》、《中层管理执行手册》、《原则》、《以人为本实施战略与细节》。

## <<青蛙启示录>>

### 书籍目录

序言 世界上没有后悔药第一章 很多人像青蛙在温水中被煮熟感性与理性的较量内因与外因的权衡知己知彼 百战不殆第二章 九锅“温水”会沸腾第一大锅“渐渐沸腾的温水”——不科学的饮食习惯第二大锅“渐渐沸腾的温水”——不科学的作息习惯第三大锅“渐渐沸腾的温水”——懒惰、散漫的动作习惯第四大锅“渐渐沸腾的温水”——与大自然相隔离的空调环境第五大锅“渐渐沸腾的温水”——使人沉迷的娱乐与游戏第六大锅“渐渐沸腾的温水”——金玉其表、败絮其中的追求与喜好第七大锅“渐渐沸腾的温水”——得过且过、不思进取的潇洒心态第八大锅“渐渐沸腾的温水”——灰暗、偏激的消极心态第九大锅“渐渐沸腾的温水”——近在眼前的利益与满足第三章 八件“隔热衣”要穿好对自己和亲人有责任心明白什么重要、什么不重要有远见、有危机意识服从科学与道理懂得时间的价值和特点在诱惑面前保持必要的清醒虚心接受别人的提醒和劝告明白了就立刻行动第四章 笑到最后笑得最好笑到最后的第一大步——承担起照顾自己的责任笑到最后的第二大步——做出正确的选择笑到最后的第三大步——控制好自己的习惯笑到最后的第四大步——分配好有限的时间精力

## &lt;&lt;青蛙启示录&gt;&gt;

## 章节摘录

“我们能不能不变成像那只青蛙那样的人呢？”

”小赵也认真地问。

是呀，热爱生活的人们，能不能避免青蛙在温水里面被活生生地煮熟了的悲剧在自己身上发生呢？

我们就应该承认，几乎每个人在某些方面、不同程度地是一个“像青蛙那样的人”。

因为我们每个人都不完美，都有一些不利于自己的不良习惯，会因为不良习惯的积累而受到一定程度的伤害。

当然，有少数人因为及时摆脱了，受到的伤害很小，可以忽略不计。

大部分是不同程度地被“煮坏了”，也有一部分很严重，到了被“活生生地煮熟了”的程度。

情节轻一些的，因为不良习惯的影响，健康受到损害，身体有些部位经常不舒服，或是整体进入亚健康状态；或是学业、事业进展缓慢或徘徊不前，抓不住应该能够得到的好机遇，失去了稳定的职业发展道路、失去了事业成功的机会……情节重一些的，则因为不良习惯的积累从量变到质变，在生活上、事业上引发重大的变故。

有的人生理年龄大于实际年龄，提前进入更年期、进入老龄状态，年纪轻轻的就失去活力，失去了朝气；有的人积劳成疾、积小病成大病，年纪不大、疾病不轻，不得已长期泡在药罐里、住在医院里；有的人积小错成大错，从显赫的位置跌落到谷底，甚至受到法律的严惩，从别墅搬进监狱里，失去人身自由……最严重的，是受到自然法则或法律的严惩，因疾病、事故或法律的制裁而失去生命！

只要留意一下就会发现，古今中外，在各种各样的“渐渐沸腾的温水”里面被“煮坏了”的、被“活生生地煮熟了”的，一直都不少，包括很多著名人士。

例如，民族英雄张学良将军，就在一锅“渐渐沸腾的温水”里面被“煮坏了”。

好在后来奋力一跳，脱离了即将沸腾的那锅温水，没有被“活生生地煮熟了”。

## <<青蛙启示录>>

### 编辑推荐

《青蛙启示录》是由北京航空航天大学出版社出版。

<<青蛙启示录>>

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>