

<<你可以不怕改变>>

图书基本信息

书名：<<你可以不怕改变>>

13位ISBN编号：9787544720533

10位ISBN编号：7544720535

出版时间：2011-9

出版时间：译林出版社

作者：赖恩

页数：272

译者：沈维君

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>

<<你可以不怕改变>>

内容概要

这是一本教会你“适应坏世界”的生存宝典。

改变是古老的话题，从达尔文进化论，荣格“我们无法改变任何事除非先接受改变”，邱吉尔“如果你正穿越地狱你就继续往前走”，乔布斯“活着就是为了改变世界”，马云“拥抱变化”，王利芬“其实改变天天在发生，只是很多人没有意识到。

当意识到时已晚了。

”……

然而，你知道怎样真正改变，如何适应吗？

我们的身体不是机器，不是设定好如何改变就改变了。

这本书教会你改变时应具有的心态和行动的方法。

书中大量的案例都在告诉你：你可以不怕改变！

如果你认真看完了这本书，你就得到人生幸福的方法了。

<<你可以不怕改变>>

作者简介

M. J. 赖恩

《纽约时报》知名系列专题报导“随手行善”的催生者之一，著作等身，包含畅销书《这一年我将要做的事》、《快乐美容术》、《耐心的力量——信任你自己》、《感恩之心》等。身为“专业思考伙伴”工作坊的一份子，她的专业领域是指导来自世界各地的个人及团队。她是《今日秀》节目及CNN电视网的长期嘉宾，同时也是《好管家》与《健康》杂志的特约编辑。

同时，因为赖恩积极思考以及她专业咨询、分析的能力，她成为许多学校及企业争相邀请的讲师。许多企业会邀请她去内部做员工咨询，请她分析员工在面对工作困难时需要改变的心态，或者分析公司无法突破的盲点。其中著名的公司包括世界首富比尔盖兹所经营的微软公司。

这样的经验让赖恩累积许多咨询资历，遇到无法面对改变的案例，她可以一针见血指出他人盲点。

版权页载图

<<你可以不怕改变>>

书籍目录

第一部 别怀疑，你活在坏世界……

第二部 关于改变的七大真理

改变的真理1 其实，你只能依靠改变

改变的真理2 这不是针对你个人

改变的真理3 你的思考并非永远有益

改变的真理4 你的敌人不是改变，而是恐惧

改变的真理5 改变所引发的情绪反应，是可预测的循环

改变的真理6 你的复原力比你想象的更好

改变的真理7 你的未来奠基于永恒不变的基石

第三部 不怕改变的人会怎么行动？

适应改变的第1步 接受

像新闻记者一样搜集信息

你还需要哪些信息？

真相会带来自由（或至少带来行动）

如果你看见了，那就是你的问题

要怎么把坏事变好事？

要忧虑，也要忧虑得法

这件事引发的核心议题是什么？

与恐惧共处

发出求救信号

承认你像无头苍蝇一样乱转

咒骂或发牢骚不要紧，但要适可而止

适时运用3C诀窍

审慎选择你所关注的焦点

只要记得每个人都会走坏运，就不会感到羞愧了

别把宝贵的时间和精力浪费在指责上

懊悔得法

体验宽恕带来的慰藉

写下当天遇到的三件好事

培养自我觉知

准备好迎接奇迹

在改变中寻找礼物

适应改变的第2步 扩展你的选项

哪些事有助于扩展你的思考？

该如何改变你的“自我概念”？

向外寻求信息

分散你的赌注

杀死你自己的小甜心

开发你的内在资源

<<你可以不怕改变>>

还有哪些资源可运用？

效法美洲原住民
休息是为了走更远的路
没带指南针，就别去野外冒险
你的内在天赋是什么？

重新检验你的优先级
预想人生的下一章
你需要谁在身边？

好好看路，别老盯着坑洞瞧
适应改变的第3步 采取行动
创造一个关于可能性的故事
增加你的希望账户存款
希望不等于计划
同时在空中抛接好几颗球
周详考虑所有连带影响
只要做一件事
预备 发射 瞄准
评估是必备的过程
如果你不扩展能力，很可能会错失机会
做好你必须做的事
建立你的个人品牌
拓展人脉关系
加入“改变大师”圈
用激励人心的箴言，让你打起精神
境况窘迫时，只看到好的一面
让境遇打开你的心房
适应改变的第4步 生存的赢家总在学
终身学习
反思你的学习成果

第四部 让你在突然改变中适应的好方法

<<你可以不怕改变>>

章节摘录

版权页：现在是个面临挑战的时代。

你在阅读本书时，很可能正面临着前所未有的改变——也许是失业，或某个梦想落空了；也许必须学习新的工作方式，或寻找新的住处。

如果你正陷入困境中，我真心为你感到难过。

同时，我也希望你能在本书的字里行间，找到所需的支持与建议，成功驾驭这股改变的洪流——无论是什么样的改变。

值得安慰的是，你并不孤单。

在我多年从事的“专业思考伙伴”工作坊的工作中，我花了许多时间和各行各业的人对话，对象从沙特阿拉伯合资企业的CEO，到需要重新进入职场的家庭主妇。

在我看来，无论是找工作、募集创业资金、60岁时仍试着保住自己在大公司中的地位、应付日渐流失的存款，还是接下重要工作，而光是直接汇报的就有一百多人，或是费尽心力为非营利组织募款、失业、害怕失去房子……人们不分年龄、不分行业，都因当今世界各个角落所发生的巨大改变而受到冲击。

以出版业为例，我在这行里待了30年，从最初的周报编辑开始做起，然后变成月刊编辑、图书出版商，直至现在当了七年的作者。

我曾效力过的公司，如今全都关门了，就连销售商都无法幸免于难。

我有个好朋友是《华盛顿邮报》的主笔，他刚被迫收下公司的股份，因为《华盛顿邮报》付不起高端人才的薪水——就连这种声望卓著的大报社都淹没在收支赤字中了。

不过短短几年，我们制造、发行、营销、宣传媒体产品的方式，已截然不同。

未来这股改变的潮流将走向何方，我们更是一点头绪都没有。

最近，《旧金山纪事报》前发行人布朗斯坦表示：“任何声称能预知未来十年世界局势的人，肯定是神志不清的毒虫。

”但是，这一切对持续进化的巨大宏图来说，都不过是冰山之一角。

2006年，创造力专家肯·罗宾逊（Ken Robinson）在TED知识分享网（即科技、娱乐、设计）的研讨会中指出：“我们完全不知道即将发生什么事情，即使只是预测五年后的未来，也毫无线索。

”唯一可确定的事情是，人类的生活将继续快速转变，因为我们的世界已经比过去更加复杂，彼此相互依存的程度也更高。

组织学顾问维尔（Peter Vail）基于这段时期一直的不确定性与混乱，将这种局面称为“永不止息的恶水”。

我们无法确知这些变化将引领我们前往何方，也无法预知危机潜伏于何处。

但是，当我们被抛离安全的船外时，我们必定希望自己懂得游泳，而非坐以待毙。

有经验的泛舟好手知道自己总有一天会被甩出去，他们和我们之间的差别在于：他们早已做好准备，即使被弹出船外，也能迅速重新掌舵。

<<你可以不怕改变>>

编辑推荐

《你可以不怕改变:适应力四步到位》涵盖脑科学、正面组织行为、灵修以及作者独创“新英格兰实用主义”等领域的观点。

比如大脑是喜欢向习惯靠拢，喜欢做重复的事；一碰到负面经验，大脑就像魔鬼胶一样，而一遇到正面经验，大脑就会像不粘锅。

认清这些事实，才能更好地避免陷入改变的陷阱中。

书中语言温暖易懂，具有极强的力量感。

<<你可以不怕改变>>

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>