

<<不消极的活法>>

图书基本信息

书名：<<不消极的活法>>

13位ISBN编号：9787506035200

10位ISBN编号：7506035200

出版时间：2009-5

出版时间：东方出版社

作者：迈克·罗宾斯

页数：135

译者：郭峰

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>

## <<不消极的活法>>

### 前言

想要得到幸福、美满的生活，最重要的就是要心存感激。

我认识迈克·罗宾斯（Mike Robbins）有好多年了，当然很高兴认识他。

现在，我可以毫不怀疑地说：“迈克·罗宾斯已经经受住了考验。

”他是我所知道的、最出色的心存感激的人。

他似乎对每个人、每件事甚至是生命本身都心存感激——他几乎时刻都在寻找可以感激的事情。

最值得一提的是，迈克是我认识的人当中，在与他人分享感激方面最会使用技巧的人，他的方式真诚且感人。

迈克对他人和生活的感激最值得一提的是他的感激最真诚，而且是源自心底的。

他的感激从来不老套，也不进行预先演练，并且始终保持真诚。

迈克·罗宾斯讲授感激的力量有很多年了，其热情的听众来自不同的岗位。

许多企业都请他一次又一次地进行演讲——似乎它们对这一智慧和常识掌握得还不够。

如何心存感激、表达感激和接受感激是人们要学习的最常见的技巧。

这是为什么呢？

因为每个人都喜欢别人感激自己，因为这会使人感觉良好、行为友善、表现较佳、充满自信。

当一个人被别人感激时，他会对着眼前的事物情绪高涨，会极具创造性，并且会精力充沛、态度忠诚，对所处的环境也会感到充满乐趣。

40多年来，我还从未听到有一个人对我说：“别人对我太过感激了。

”而相反，我总是听到有人说：“别人没有感激我。

”所以，感激的力量似乎很明显，但是能将这一特别而且重要的表达感情的方式良好地表达出来的人却很少。

## <<不消极的活法>>

### 内容概要

本书分为三个部分。

第一部分介绍的是一个“问题”，该“问题”是我们的文化、各种关系以及我们自身出现的消极状况的根源。

这个问题既复杂又普遍。

在第一章，我们将看到哪些是我们影响他人的消极因素以及哪些是存在于我们所处文化中的消极因素；第二章主要介绍的是由于自己对自己的苛刻而产生的一些消极因素。

在生活中整合并利用可以转化的感激的力量，有利于看清存在于文化中和个人中的消极因素、有利于了解它是怎样影响你和你身边的人和事，同时也有利于我们以诚实的眼光来看清楚为什么我们要对生活、他人和自己（处于困难或挑战时）表示感激。

第一部分旨在深刻探讨消极因素及其对个人的影响。

第二部分主要讲述的是“问题的解决办法”。

该部分谈论的感激五项原则是我过去几年与其他人一起研究出来的。

每项原则都能给你带来新的思想、视角和实践经验，以便你能在生活、各种关系和各个团体中进行深刻的感激并取得更大的成功。

这五项原则都非常有用，我在培训会、研讨会、专题讨论会上以及主题演讲会中都始终强调这些重要的原则。

各项原则之间的关系是循序渐进、相互依赖的，它可以引导你开始关注生活中的美好事物（关注美好事物只是开始）；感受思想、情感和语言的力量；发现别人身上的优点，并告诉他们……总之，其中最重要也是影响最大的就是——感激自己，热爱自己。

这些原则简单易懂，方便实施。

将其应用到实践中，会对自己和身边的人以及成就感等方面产生重大的影响。

第三部分讲述的是怎样实践。

我们最后要做的不是我们知道了什么，而是我们可以做些什么。

在全书的最后一部分，对全书的内容进行了整合，并提供了一些特定的方式以便帮助你将其应用到实践中。

## <<不消极的活法>>

### 作者简介

迈克·罗宾斯，长期以来一直从事于演讲、培训和为个人、团体及企业提供咨询服务的工作。他不仅服务于财富500强企业、政府机构、非营利组织，而且也服务于来自不同领域的不同人群。

在他的演讲、培训和咨询业务中，迈克总是教育人们去争取成功、建立和谐的人际关系以及真诚地去感激他人。

在成为职业演讲人、作家和培训教练之前，迈克曾在斯坦福大学打棒球，随后进入美国堪萨斯州皇家队参加职业棒球比赛。

后因受伤而结束了棒球生涯，他曾先后就职于两家网络公司从事广告销售、业务开发等工作。

<<不消极的活法>>

书籍目录

序言致谢前言第一部分 来自坏事物的困扰 第一章 出什么错了 问题所带来的困扰 对他人的消极影响 消极因素的影响 关于消极因素的几个问题 文化中的消极因素 消极文化的影响 关于消极文化的几个问题 第二章 我错在哪里了 对自己产生的消极影响 对自己苛刻所产生的影响 关于自我苛刻的几个问题 改变消极情绪的技巧 第二部分 感激的五项原则 第三章 原则一 心存感激 什么是感激 为什么感激如此重要 感激之情塑造了我们的处事态度和思维方式 在生活中发现更多的感激 第四章 原则二 拥有积极的思想良好的心态 思想的力量 情感的力量 吸引力法则 第五章 原则三 使用积极的语言 语言的力量 第六章 原则四 感激他人 感激他人为什么那么难 感激他人的不同种类 怎样有效地感激他人 感激所产生的积极影响 第七章 原则五 感激自己 感激自己为什么那么难 感激自己和自负之间的区别 怎样感激自己 感激自己所产生的积极影响 第三部分 将感激应用于实践 第八章 不在乎所说的, 只在乎所做的 本书讲的是什么 用行动表示感激 最后几句话

## &lt;&lt;不消极的活法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 来自坏事物的困扰第一章 出什么错了在上网时、打开电视时、拿起报纸或听到身边的人的谈论时，你都会轻易地看到当今世界普遍存在着消极因素。

从个人层面看，你可以看到自己消极的思想、心态、与他人消极的谈话以及一些生活中所担心的挑战、问题和矛盾等。

如果你停下来想一想，你会发现我们所看到的、所听到的、所说的和所想到的大部分都是在关注“坏事物”。

我们都爱谈论错误，喜欢对别人的错误和明显的不端行为进行指手画脚，对自己的问题则表现出心神不宁、抱怨不断。

在学习感激原则之前，我们先来关注美好事物（因为它能为我们的生活和我们身边的人创造出幸福感、成就感和和睦的氛围），然后，我们必须以认真的态度来看待消极因素的本质，因为它是让人捉摸不定的。

感激自己、感激他人、关注我们要感激的事物，做法虽然非常简单，但在考虑到我们都过多地关注生活中最有压力和最困难的方面时，做到这些则显得就不那么简单了。

不管是在文化背景上还是在个人层面上，我们都趋于将过多的注意力和精力集中于我们自认为是坏事物或错误的事件之上，而这是错误的。

为什么我们会这样做呢？

问题的答案很复杂，所以我们将将在第一章来讲解答案的第一部分，第二章讲解答案的第二部分和一些个人方面的问题。

在本章，我们将会看到生活中（处理各种关系时以及我们的周围）出现的各种消极因素。

从该方面入手十分重要，这是因为只有这样做我们才可能以一种坦诚的方式来面对所遇到的消极因素，才能真正有效地对其进行处理并最终将其消除。

直面消极因素，是消除消极影响的第一步。

问题所带来的困扰生活中的麻烦、问题和矛盾，困扰着我们当中的许多人。

我们经常习惯于谈论在工作、处理各种关系和对待孩子方面所遇到的问题。

想一想，当家庭成员或好朋友聚在一起的时候，我们谈论最多的话题是什么？

是不是健康问题、与他人的矛盾问题、经济问题或是对生活（他人或自己）的抱怨呢（我们都趋于将过多的注意力和精力集中在我们遇到的困难之上）？

即使有些人没有说出这些问题，但也会经常考虑和担心他们所遇到的麻烦和压力。

我的一个受训客户谢里（Sherry），就这样告诉过我：“迈克，当我谈论起这些问题时，我感到非常愤恨——比如，我很讨厌我的老板、我和我丈夫之间的矛盾，还有我的两个孩子在学校最近都遇到了学习上的困难。

不仅如此，我会一直想这些问题——我做梦也会梦到、担心这些问题，最后，我发现它占据了我全部的生活。

”考虑、谈论我们所遇到的麻烦、问题和矛盾，会对我们接下来要做的事情产生良好的效果。

如果我们对困难的思考和讨论有助于消除消极影响，取得积极效果，那么我们这样做是积极的，并且我们可以继续这样做。

通常，我们受到问题的困扰，只会使事情变坏。

这种困扰会导致更多消极影响和问题的产生，并最终对我们的生活造成损害。

对他人的消极影响如果你花一整天的时间去注意自己的想法和言论，你会发现你对他人提出的看法和评论的内容有多少是带有挑剔性的。

尽管这个问题的答案会根据不同的人而有所不同，但遗憾的是，我们大多数人提出的看法和言论都是带有消极性的。

我们都倾向于关注别人让我们不喜欢的、触动我们神经的或令我们感到不愉快的言行。

如果你参加一次对一个不在场的人的讨论，那么此次讨论通常是对此人进行挑剔、判断或是不满的一次闲谈。

## &lt;&lt;不消极的活法&gt;&gt;

为什么会是这样呢？

这种消极影响会对我们自己、人际关系和周围的环境产生什么样的影响呢？

出现这种情况的原因有很多，而这种挑剔对人际关系的影响也很大。

然而这种情况普遍存在，因此这更需要一种向我们身边的人表达自己的感激之情的能力。

现在，我们来看一看这些消极因素是怎样在日常生活中产生的以及对于大多数人而言，对他人表示感激为什么会如此的困难和具有挑战性。

判断有没有注意到，你每天进行多少次的判断呢？

我们对每个人和每件事都有自己的看法。

我们中的大多数人甚至在没有进行考虑的情况下就作出判断。

如果一个人心不在焉时，他的大脑就像一台自动判断机器：“我不喜欢、我不同意、那样做很笨、她很怪、他很丑、他有什么不对劲吗、她为什么那样吃、他穿的是什么、我讨厌那样开车的人、她操之过急、他野心十足、那个小伙子需要减肥、她的脸怎么了、他为什么那么傲慢……”对于我们大多数人来说，这种对事物进行判断的考虑来得快，去得也快。

问题不仅出在考虑上，而且我们将这些考虑认为是“正确的”。

我们中的很多人都很难区分看法和真实情况之间的差别，因为大家只将事情简单地分为对和错，然而事实却非如此。

这个道理很简单，但很多人都将它忘记了，于是，我们继续相信看法就是事实。

我们的性格本质是消极的，加上我们自己又着重于关注坏事物以及在一些消极因素直接或间接的驱使下，使我们都倾向于思考和谈论我们不喜欢的的人和事，同时我们中的许多人都养成了对事物进行消极判断性思考的习惯。

不过更糟的是，我们甚至连自己都没有注意到这些判断性思考；我们也没有认识到这些思考方式对我们的生活所产生的作用以及对我们每个人和每件事所造成的影响。

这正像空调机发出噪声，大家通常认为没有听见，其实只是我们习惯了而已。

然而，只有在关闭空调后，四周静下来时，我们才能发现先前的噪声是多么的大。

我们的判断和看法会对生活、看待事情的方式以及各种人际关系产生巨大的影响。

举个例子来说，假设你身边的许多人对一位总统持有强烈的偏见，通常你也会对他有偏见，而不管那位总统是谁，就算在电视上观看他的国情演讲时，你也会持有这种判断性的看法和偏见。

如果你对该总统持有这种心态，那么你认为他的演讲怎么样呢？

你很可能关注的是你不喜欢、不同意或者是感觉很蠢的事情，然后对他的思想，甚至是对总统本人也产生了怀疑。

而另外一些对总统持有积极看法的人的情况则不同，其结果也大相径庭。

同一个演讲，却因为我们演讲人持有不同的看法而产生了不同的认识。

这种情况同样也会在爱人、朋友、同事甚至更多的人之间发生。

我们的看法和判断决定了我们看待他人的方式。

换句话说，我们一直都在寻找自己要寻找的。

很可惜，我们通常寻找的都是我们不喜欢的。

问题不在于我们对人或事有看法，也不在于看法的本身，问题出在我们对正确判断的态度上——认为自己判断的事情被贴上了“正确”的标签。

对待他人，我们中大多数人都倾向于关注我们不喜欢的事情上，正是因为我们有限的判断，才将自己置于消极的阴影中。

闲话我们中的许多人都爱说闲话——用一种不声张的动作或语调谈论某人怎样怎样、不断地聊些我们听到的不知道是真是假的坏事情。

电视节目、报纸和杂志都乐此不疲地报道名人的绯闻。

我们所有人（或大多数人）都知道是谁爱谈论别人的闲话。

更直接地说，我们中的一些人都知道这个人是谁。

闲话分为两类——一是关于某人的负面看法；二是对他人的负面事情和传闻进行转述。

不论是哪种方式，事实上我们都看到过、听到过并参与过。

## <<不消极的活法>>

在14岁时，我得到了第一份工作，就是在一家墨西哥餐厅做服务员助手，那家餐厅离我住在加利福尼亚的家不远。

当时，找到工作对我而言可是件大事，同时也很高兴自己能够挣钱了。

我想在我16岁时买辆车，这份工作则能满足我的愿望。

记得在接受培训时，我还是稍稍有点吃惊——有很多细节和事情需要去学习和注意。

负责培训我的是一个领班，17岁，名字叫彼特。

他在那里做事已经有一年多了，是一所中学的高年级学生（当时我上初一）。

他似乎对每个环节都了如指掌。

我很尊重他，他也很乐意教我些技巧。

在培训的第一个晚上，他带我转了转，并告诉我一些工作上需要做的和需要学会的事情——清洗盘子、布置桌子上的玻璃杯和银器、将薯片和水拿到新的桌子上等。

在第一次休息的时候，他带我出去走了走，告诉我在餐厅工作的其他一些人的事情，这些人包括经理、服务员、服务员助理、厨师、酒保、女老板，甚至包括洗碗阿姨。

他说的一些人我先前已经见过，但大部分人我还没有见过。



## <<不消极的活法>>

### 媒体关注与评论

本书会对你的生活产生重大的影响，它会以一种非常积极的方式增强你与他人的交流能力。

——汤姆·雷斯通过本书，迈克·罗宾斯告诉我们怎样增强情感交流技巧，即使是在生活压力面前，我们仍然要能够找到感激的理由，并将感激的火种传递给身边的每一个人，哪怕只是一位过路人。

——麦可·柏纳德·贝奎斯迈克·罗宾斯抓住了感激的本质（正像我所经历的一样），这也正是控制压力和获取幸福的本质。

许多作家，其中也包括我，在感激方面，都没能有这样的思想并将其巧妙地编写成书。

——弗雷德·卢示坚

## <<不消极的活法>>

### 编辑推荐

《不消极的活法》：寻找感激的理由，掌控感激的力量。

<<不消极的活法>>

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>