

<<你那堆牛粪有多大？>>

图书基本信息

书名：<<你那堆牛粪有多大？>>

13位ISBN编号：9787506043649

10位ISBN编号：7506043645

出版时间：2012-1

出版时间：东方出版社

作者：斯瑞库马·拉奥

页数：211

译者：刘伟

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>

## <<你那堆牛粪有多大？>>

### 前言

有时候，你是否会感觉自己就像是一只活力充沛的小猎犬嘴里叼着的布娃娃——被一遍又一遍上下左右猛烈地摇摆？

生活有时候的确会让我们产生这样的感觉。

但问题是，当这种感觉频繁出现，而且愈加强烈的时候，我们该怎么办呢？

人们常说，唯一不变的就是变化。

在棒球场上，经常会有球从左外野朝你飞过来。

但是，如果从这个区域朝你飞过来的球突然急剧增加，而且都有着更快的速度和更高的准确度，那又会有什么事情发生呢？

很多人虽然事前精心谋划，但结果却事与愿违——这一点有点可悲，而且也有点滑稽。

有一个投资银行家意识到自己的工作很不稳定，所以，没有像他的同行们那样去贷款购买更多的房产。

直到他百分百确定自己收入的“安全”和工作的“稳定”后——即使在经济萧条时期，他也不可能被老板解雇——他买了一座大房子。

然而，半年之后，他所在的公司——这家公司拥有150年历史，而且还是“华尔街投资银行领导集团”的成员——由于在金融市场上意外地遭受重创而血本无归、破产倒闭。

所以他也就成了无依无靠的“丧家之犬”。

在另一个例子当中，有一个公司高管非常厌恶她的一位男同事，因而千方百计地将他排挤出了这家公司。

然后，那个人很快又进入了另一家相关行业的公司。

一年之后，那个男人所在的公司在一次恶意并购当中吞并了她所在的公司，而且，重组之后，他还成了她的顶头上司。

结果可想而知：她很快就被解雇了。

你可能也有过相似的经历，因而对突遭海啸袭击的冲浪运动员的遭遇有着强烈的共鸣。

无论是在职业生涯、经济环境还是在人际交往当中，都会出现类似的剧烈动荡。

通常情况下，这些动荡都来势汹汹、不可阻挡。

但是，你可以渡过难关，甚至还有可能得到更好的发展。

当海啸来袭的时候，你可以做一个勇立潮头、踏浪前行的冲浪手，而且在这种情况下，你将会体验到超乎寻常的速度和快感。

本书将告诉你如何做到这一点。

年轻的时候，我曾经向大公司推销过昂贵的市场调研方案。

一开始，我处处碰壁，直到认识并听从了一位老人家的忠告之后，情况才开始好转。

这位老人家是一位经验丰富、受人尊敬的公司主管。

当我试图跟他闲聊的时候，他显得和蔼可亲。

我一直认为：当今社会，实力雄厚的供应商比比皆是，而建立人际关系是获得订单的关键所在。

正因如此，我努力同这位主管拉关系、套近乎。

片刻之后，他打断了我：“孩子，告诉我你想推销什么产品，它的价格如何，我为什么要对它感兴趣，我为什么要相信你。

”于是，我就沿着他的思路开始了陈述。

后来，当我问及他的行为方式以及套近乎是否十分重要的问题时，他回答说：“当然重要，但是，我很忙，所以没有时间同每一个试图与我交朋友的销售员闲聊。

甚至，没有时间同大部分销售员闲聊。

我只希望他们快点离开。

首先，你要让我相信你所说的东西值得我去倾听。

然后，你要做出承诺。

而拉关系、套近乎要放在以后再做，在大多数情况下，它们都派不上用场。

## <<你那堆牛粪有多大？>>

” “那么，通常情况下，您会给一个销售员多长的陈述时间呢？”

”我又问道。

“30秒，”他回答说(我是非常幸运的，当时他给了我整整5分钟时间)。

这种方法也同样适用于创作一本书。

我知道读者朋友们往往都缺乏耐心，你们会无声地催促我：“快一点，告诉我你要说的话，告诉我如何才能从中受益，告诉我为什么要相信你。”

”我很理解你们的心情，也会时刻注意这一点的。

好了，现在马上言归正传。

你是谁 你聪明伶俐、志向远大，而且正在努力追求成功。

但是，你并不清楚成功是什么。

你的确知道自己的能力没有得到充分的施展，知道自己能够担当更大的职责。

也许你会感觉自己很幸福，但是，在你的内心深处，也一定会隐藏着一股不满足的潜流——感觉生活还能够更好，还需要做一些事情。

有时候，你还会怀疑自己所选择的人生道路是否正确。

有时候，你会感觉自己是在危机四伏的流沙中行走——虽然流沙移动的速度并不足以将你彻底吞没，但是，你的确是在缓慢地下沉。

随处可见的动荡——比如金融市场、国际关系、政府行为以及公司调整中出现的动荡——会让你感到身心俱疲。

这并不会让你完全垮掉，但却时刻让你感到不安。

所以，你渴望稳定，渴望能找到某种可以依靠的东西。

你有着不错的人际关系，但是，这些关系并不像你理想中那样牢固和深厚。

你拥有很多朋友，但是，你希望继续与其亲密交往的却很少，而你确信几十年之后依然经常来往的则更是少之又少。

当然，你希望寻找自己存在的意义，希望确信自己的重要价值、确信自己的人生不会虚度、确信自己的才能卓越出众。

在下列各项当中，如果有两项以上符合你的情况，那么，这本书就会对你有所帮助：· 付出了更多的努力，但似乎总是收获甚少。

- 有不少朋友，但却几乎从来都不相互走动。
- 花了很多钱去购物和消费，但却发现这一切并不能为你带来快乐。
- 虽然孩子正在成长的关键时期，但为了挣钱养活他们不得不天天在外面辛苦奔波，因而无暇给他们更多的关照。

- 在为养家糊口而奔波忙碌的时候，生命活力似乎正在不断地离你而去。
- 每天要做的事情耗费了大量的精力，所以几乎没有太多的工夫去进行人际交往了。
- 混淆了忙忙碌碌和处理重要事情之间的区别。
- 因为“过于忙碌”而忽视了社交活动。
- 亲密的朋友本来不多，而且还正在不断减少。
- 不会放松，一旦无事可做就会坐立不安。
- 无论何时何地，也无论在做什么事情，都会意识到时间的悄然流逝。
- 很容易感到无聊和厌倦，因此总是需要ip0d、音乐、电视、图书杂志或者其他一些娱乐活动来充实自己的生活。

- 独自静坐沉思不能超过半个小时(在回答这个问题之前可以先尝试一下)。

- 有时候会因为忙碌而耽误吃饭，而且经常暴饮暴食。

- 虽然感觉到生活中还有更多有意义的东西，但却不知道如何得到它们。

从这本书里可以学到什么 本书将告诉你如何让快乐重新回到你的生活中来。

小时候，你也许会把麦当劳看作是四星级酒店，也许会因为5分硬币比1角硬币个头更大而喜欢5分硬币，也许会把下雪看作是一种意外的惊喜而不是出行的障碍……只要童心未泯，你就可以重新找回快乐美好的青春年华。

## <<你那堆牛粪有多大？>>

你将再一次体验到生命的愉悦。

你将不再像哈姆雷特那样“蒙上一层思虑的惨白的容颜”。

当你因此面露微笑的时候，上天将会抱怨你不公平竞争的权力。

当然，实现这个目标不可能一蹴而就，但是，如果能认真地按照本书每一章最后所说的去做，那么，很快你就可以做到这一点。

不久之后，你就将体验到早已被你遗忘的幸福。

即使罗伯特·勃朗宁(Roben Bmwning)笔下那凝望着天空中飞翔的云雀和在荆棘上爬行的蜗牛的皮帕(Pippa)也会羡慕你。

有人说人们都喜欢那些快乐的家伙——毫无疑问，你也可以成为这样的人。

当你在自己身上找到了这个快乐的源泉时，你就会发现那些有趣的、奇妙的事情会不断涌现。

你的人际关系会得到改善，你的事业会开始腾飞，而且那些讨厌的人也会从你的生活中消失。

这就是本书能够给你带来好处。

我会赠送你地图并且给你指明路线，但是，每一步还要靠你自己来走。

你为什么要相信我？

不要相信我。

为什么要相信我呢？

作为本书的作者，我有一种既得利益在里面，而你没有。

所以，不要盲目地相信我。

但是，你完全可以浏览一下本书的各个章节，看一看我所说的是否有意义。

如果你发现书中的很多观点都值得你认同，那么，这本书对你就是有用的。

然后，要切实按照每一章后面的要求去付诸行动。

这样，不久之后，你的生活就会发生实质性的改变。

如何最大限度地从本书中获益 因为你花钱买了这本书(至少我希望是这样)，所以，你完全有权利像看小说一样，匆匆浏览一遍就将它束之高阁或者弃置一旁。

不过，这种低效的做法显然是不值得提倡的。

本书的写作主旨是为了帮助你深刻地改变自己的生活。

这种改变不可能一蹴而就。

书中所传达的理念并不复杂，而且其中的一些理念你可能已经听说了。

但是，理论上的知识和思想上的认同并没有太大的用处。

因为仅仅知道冰激凌是凉的和实际去品尝它是完全不同的两码事。

所以，如果有必要，在阅读某些章节的时候你可以粗略地浏览，但是，一定不要把整本书都束之高阁。

而且每一章都应该花费两到三天的时间来仔细研读，以确保对它们有一个准确、全面的理解。

然后，认真地做每一章后面的练习，并且记录下来你的意见和感受。

另外，你还可以找一群志同道合的朋友一起来做这些练习。

然后，交流一下各自的感受，并且探讨一下这些练习的效果及原因。

现在，你正在开启一段全新的旅程——它将给你带来意想不到的收获，不过，前进途中偶尔遭遇凄风冷雨也在所难免。

正如所有的旅程一样，如果有好友相伴，你的旅行生活将会更加愉快，因为在遇到困难和危险的时候，你们可以相互关照、相互帮助。

因此，要认识到这本书不是用来读的，而是用来体验和实践的。

请马上开始付诸行动吧。

如果你愿意为此做出投入，那么，最终你将会得到10倍甚至更多的回报。

下面就让我们一起带着激情和好奇去体验和实践吧！

## <<你那堆牛粪有多大? >>

### 内容概要

本书根据作者在哥伦比亚商学院、伦敦商学院等世界知名商学院任教的经历写作而成，作者旁征博引，广泛借鉴古人智慧、世界各国历史以及经商之道，利用发人深省的练习和鼓舞人心的生活经验为我们提供了富有革命性的指南——阅读《你那堆牛粪有多大?》，可以重新获得人生的喜悦可以重新创造出我们成功的愿景。

## <<你那堆牛粪有多大？>>

### 作者简介

斯瑞库马?拉奥(Srikumar S.Rao)，博士，任教于哥伦比亚商学院、伦敦商学院、西北大学凯洛格管理学院等知名商学院，为谷歌、微软、IBM、美国银行、通用电气等多家世界知名公司做过咨询和培训。他长期在哥伦比亚商学院教授的MBA课程“创造力以及自我超越”很受欢迎，这门课程是唯一和校友会有关的商务课程。在这门课程中，他建议学生通过团队工作，以哲学视角来寻求属于自己的目标，并以此挖掘自身的创造力，最终找到通向幸福的道路。

## <<你那堆牛粪有多大？>>

### 书籍目录

他序

自序

1.选择自己的情绪和认知

2.不要给所有事物都贴上一个特定的标签

3.积极的思考不如不思考

4.要做一个不倒翁

5.要像小孩子那样——该放就放

6.不要认为你的问题是时间管理

7.你究竟在做些什么（一）

8.你究竟在做些什么（二）

9.你在关注什么

10.自我激励实际上对你有害

11.这不是一个小问题

12.你真的很幸福吗？

我看未必

13.幸福是你与生俱来的权利，要好好把握

14.重视过程，莫问结果

15.纵马狂奔

16.驯服野马

17.你的角色是演员

18.科学家在撒谎，你也在撒谎

19.你是谁？

20.你来自哪里？

21.别人并不是机器

22.你那堆牛粪有多大？

23.一切都如同过眼云烟

24.那只是你的模式，并非真正的现实

25.让你喧嚣的思绪平静下来

26.问题本身无关紧要

27.这不公的意义

28.你所有问题的根源

29.他到底是人是鬼？

30.谁舍弃的更多？

31.内因是最重要的

32.当恐惧来袭的时候你该怎么办

33.积极的心理暗示和正确的交友之道

34.一种全新的世界观

35.你的旅程将把你引向何方？

鸣谢

<<你那堆牛粪有多大? >>

## <<你那堆牛粪有多大？>>

### 章节摘录

版权页：说到这里，你也许会深表赞同。

因为你可能也认为自己需要更有效地进行时间管理，也在寻找做这件事情的方法。

请允许我坦率地告诉你：你不需要更好地管理自己的时间。

而且，你也不可能更好地管理你的时间，因为没有任何途径可以让你更好地管理你的时间。

不管是你、是我、是你讨厌的一个邻居，还是你干什么事情都磨磨蹭蹭的女儿，所有人的一天都是24个小时。

每个小时都是60分钟，而且，每一分钟都是60秒。

而读完这段话，你大约需要90秒的时间。

你即使是一个虔诚而无私的宗教信徒，而且一生都在救济贫民的施粥所做义工，你的一分钟也不会比别人多几秒。

你即使是一个嗜血如命的杀人狂，你的一分钟也不会比别人少几秒。

时间是最客观公正的（当然，在不同的意识状态之下，人们对时间的感觉的确会有所不同，但是，那并不是我们现在要讨论的主题）。

你是否还记得我们在第1章中所谈到的“范式转移”？

现在，这就是范式转移的其中一种：你不需要去更好地管理时间，你需要做的是更好地管理你自己。

时间不在你的掌控范围之内，所以你不可能对它负责。

人们很容易就会将自己的失败归咎于这个外部因素。

也正因如此，“没有做好时间管理”很容易成为人们逃避责任的借口。

然而，你是否能够管理好你自己呢。

这才是更为重要的问题。

这不是你随随便便就可以掩盖的，而是必须要面对和处理的。

如果你连自己都无法掌控，那么，你的朋友、家人、同事以及老板将会如何看待你呢？

在这种情况下，你甚至都不敢让他们了解真实的你。

我猜想你可能会希望找一个顾问来帮你进行时间管理。

也许你已经这样做了。

其实，你还应该让这个顾问在自我管理方面也给你提供一些帮助。

为什么不呢？

你的确需要这样的帮助！

## <<你那堆牛粪有多大？>>

### 后记

要对每一个为本书的问世做出贡献的人表达谢意并非易事。

假如我在文中详细地列举出所有帮助过我的人的名字和事迹，就需要连篇累牍的叙述，读者朋友肯定会感到厌倦，而且，我的出版商也不会赞同。

相反，假如我仅仅列举对本书的创作和出版给予直接帮助的人，那么，很多贡献不太明显但仍然十分重要的人将会被遗漏在名单之外。

所以，在这里我要折中一下，只提及那些对本书的问世以及对我所教授的课程有较大帮助的人。

首先，我要感谢的是对本书的创作和出版做出贡献的人们：· 丽萨·奎恩(Lisa Queen)是我的代理人。

正是在她的推动和鼓励之下，我才写出了这本书，并且将它交给一家优秀的出版社出版发行。

她既是一个值得信赖的朋友，又是一个大有帮助的顾问。

如果你不喜欢这本书的话，就跟她一起探讨一下吧。

值得一提的是丽萨正在催促着我创作下一本图书了。

· 朱迪思·麦卡锡(Judith McCanhy)和麦格劳希尔出版公司的优秀团队——包括罗恩·马蒂雷洛(Ron Marirano)、加亚特里·维奈(Gayathri Vinay)、安·普莱尔(Ann Pryor)以及所有负责宣传和推广的人们——都对本书充满信心，也正因如此，广大读者才能有缘见到它。

其次，我要感谢为我教授的课程做出贡献的人们。

很多人都以各种各样的方式为我提供过帮助，在上一本书中，我曾经对他们表达过谢意。

上天总能让我的生活中充满善意的人们，我要真诚地感谢他们：· 我在伦敦的助教——亚当·莫里斯(Adam Morris)、阿努·逊德阿拉姆(Anu Sunclaram)和尼克维(Nick Wai)——都非常好，他们一直都忍受着我的缺点，从来都没有怨言。

特别是亚当，曾经多次热心地帮助我解决电脑方面的问题。

· 我在纽约的助教——亚当·沃尔什(Adam Walsh)、玛丽莲·麦克劳德(Marilyn McLeocl)、劳拉·加内特(Laura Garnett)和亚当·莫里斯(Adam Morris)——也非常好。

需要说明的是，我两次提到的亚当·莫里斯是同一个人。

因为希望被两次提及，所以他乘飞机从伦敦跑到了纽约。

· 我在加利福尼亚的助教——布兰登·皮尔(Brandon Peele)和萨米尔·戈什(Samir Ghosh)——在过去的一年里给我帮了很多忙，而且，接下来他们还打算继续做我的助教，我想他们真的是疯了，但是，我爱他们。

· 阿珀瓦·阿吉麦拉(Apoorva Ajmera)一直在勤勤恳恳、任劳任怨地维护我的网站(<http://areyoureaclytosucceelcom>)。

他认为我的工作很有意义，所以乐于为此做出贡献。

· 最后，但同样非常重要，应该感谢所有参加我课程培训的人、所有通过口头或书面的方式为我的课程做宣传的人、所有同我友好交流并且为我提供改进建议的人——我要发自内心地感谢你们。本书就是为你们而写的。

## <<你那堆牛粪有多大? >>

### 编辑推荐

《你那堆牛粪有多大?》：无论做任何事情都要专心致志，并且充满喜悦，不要继续给自己的人生贴上“好”或者“坏”的标签，其他人并非你的跳板，扩大自己的接纳信任圈，承认犯锚的人正是自己，深呼吸，让不安过去，没有理想的工作，只有理想的工作态度。奔向幸福人生的减法。

<<你那堆牛粪有多大? >

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>