

<<给你正能量的20堂课>>

图书基本信息

书名：<<给你正能量的20堂课>>

13位ISBN编号：9787506053525

10位ISBN编号：7506053527

出版时间：2012-10

出版时间：东方出版社

作者：哈尔·厄本

页数：240

字数：96000

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>

<<给你正能量的20堂课>>

前言

我写作此书的四个原因 1.学习不分早晚,任何时候开始学习人生中的宝贵经验都不会太早或太晚 我从事教师工作有35年了,而且享受着身为人师的每一分钟。

可以说我有世界上最好的教学环境——我在一所公立高中教学,同时也给一所教会大学的成年人上课,并且时常给小学和初中的孩子们演说。

很早我就察觉到,无论哪个年龄段的听众,都对如何更加深刻地理解人生以及如何更加充实地生活充满了极大的兴趣。

从来自小孩子、青年人以及成年人的信件、邮件中,我可以确信,这一点是无可争议的。

圣纳德天罗耀拉(Saint Ignatius Loyola)是世界上最伟大的教育家之一,他曾经说过,只有当我们从意识上做好学习的准备时,才能真正开始学习。

我从未见过任何时候有如此多的人不仅有开放的心态去学习,而且愿意重新审视个人的价值观和处事原则。

技术的大发展引领了经济的持续繁荣,从而让整个世界发生了翻天覆地的变化。

然而,随着网络泡沫的破灭,股票市场的暴跌和经济形势的一落千丈,以及2001年的“9·11事件”,美国遭受了沉重的打击,同时也暴露了人类脆弱的一面,而2002年一系列的公司丑闻再一次震惊了美国。

多年来,作为一名研究和教授历史学科的老师,我认为,最困难的时期是促使我们快速成长的绝好时机。

令我感到欣慰和庆幸的是,当人们开始探寻什么才是真正重要的事情的时候,往往能在本书中找到正确的答案。

2.我们无法从学校获知“什么是生活”和“生活的本质是什么” 总体来说,学校完成了教书育人的工作。

我们从学校设置的众多课程中丰富了自身的知识体系,并学到一些有价值的技能。

但总觉得这些课程中遗漏了什么。

那就是告诉学生生活本身的含义,人生如何运转以及生活的本质是什么。

而这些都是我们在现实生活中最迫切需要明白的道理。

我们需要这样一个环境——它不仅仅是一个众所周知的用逆境来锤炼学生的地方,而且应当是一个能够教授孩子们相应的技能,进而帮助他们取得成功的环境。

我们需要帮助他们获取建立良好的人际关系所必备的态度和技巧,以及树立并努力实现他们的个人愿望,最终实现所有人对自我价值的肯定。

作为一名教育工作者,我深知这一目标需要若干年的努力才能实现。

但是我的呼吁石沉大海,没有引起当局的重视,他们更看重学生的成绩以及财政预算。

在他们看来,帮助学生们成长为人格健全、品性善良的公民似乎并非学校的职责所在。

所以我撰写了此书来填补这一空白,从而帮助我们及孩子们更好地理解什么才是人生中最重要东西,什么样的品质是值得我们推崇的,以及怎样才算是成功的人生。

3.大多数人都需要他人的帮助才能意识到自己能够做得更好 几年前,在一个会议上,我听到一位心理学家说,任何人在18岁之前至少遭受过10万次打击。

虽然不知道他是如何得出这个数字的,但我对此一点也不感到意外,因为事实上,我们受打击的机会的确太多了。

除了受到来自不同方面的打击以外,新闻媒体对社会和人类各种错误行为的批判,以及每天发生的这些消极的事件,都会对我们的思想产生破坏性的后果。

因为我们听得越多,就越容易信以为真。

我的目的并不在于去探究为什么会发生这样的事情,而是要向大家清楚地指出,生活中存在这样一个不幸的事实。

我写作此书是因为,我认为我们需要他人的帮助才能将注意力集中到人性善的一面,而非人性恶的一面。

<<给你正能量的20堂课>>

我相信世界上的大多数人都是遵纪守法、淳朴善良和充满爱心的人，他们只是没有遇到展示自己善良本性的机会而已，而且做好人并不能引起新闻媒体的注意。

我也相信，大多数人都低估了自己的能力，每个人都拥有一些好的品质而自己却没有意识到，每个人都有内在的潜力没有被发掘，每个人都曾遇到过做梦都没有想到过的机遇。

当今社会更多地关注负面消息，我希望通过此书的宣传，能够促使人们更多地关注积极乐观的消息，因为寻找生活中的美好事物是人生的一大乐趣。

4.传统的真理永远不会过时，即便是进入了一个新的时代。在写作本书初稿的前一年，我给一群大学生作了一个名为“成功的真正含义”的演讲。

演讲伊始，我指出一些总是被用来指责我们的问题，而我想让他们知道的是，我并不会指责他们。

为了让他们明白我的意思，我开始告诉他们我所不具备的东西：我没有成功的“秘诀”，没有获得绝对幸福的“神奇公式”，没有实现美国梦(American Dream)的“惊人高科技”，没有致富和强大的“捷径”，也没有任何“独门绝技”去轻而易举地获得任何想要的东西。

相反，那天我提到，我所具备的正是人类社会长期以来所推崇的价值观，即尊敬师长、善良淳朴、诚实正直、心怀感激、积极进取、勤奋刻苦、信守承诺，以及最简单的做一个好人。

我所强调的是，要想取得真正的成功，没有捷径可走，也没有新的路径可以到达。

只有真正的付出，才会有所收获。

那天有很多听众一直坚持到最后，令我十分意外也异常欣慰。

其中一位听众对我说：“其实，您讲述的这些内容我都曾经听过，但是通过您独特的方式表达出来，即便是曾经听过的观点也显得更有意义。

您让那些古老的真理重新散发出耀眼的光芒。

”紧接着，站在旁边的一位年长的老师说道：“谢谢你，我们都需要有人来时刻提醒我们什么才是最重要的，而你做到了。

”一位是刚刚开始大学生涯的年轻人，一位是即将结束职业生涯的老教师，而他们俩同时对我给予肯定，令我备感欣慰！

正是他们的肯定，促使我作出决定：一定要完成此书的写作。

关于这20件事，为什么是20件事情呢？

其实这并没有什么深层原因。

也许是因为写30件事显得太多，写19件事又显得不太合适，而20这个数字读起来恰好顺口，也比较符合我想跟大家分享的内容。

请注意，我没有说只需要关注这20件事，它们只是人生中最为重要的几件事。

至少，是我希望在年轻的时候就已经懂得的道理。

可是年近40岁，我才明白人生的真谛。

也许这20件事将会帮助那些正在苦苦追寻人生真谛的朋友找到合适的答案。

事实上，我们仅仅简单地明白这些道理还远远不够。

知道是一回事儿，怎么样把这些道理活学巧用是另一回事。

中国有一句古语说得好：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。

”

<<给你正能量的20堂课>>

内容概要

《给你正能量的20堂课》是一本充满智慧的精彩书籍。
在书中，哈尔·厄本为我们提供了20个准则，他们都源于常识，源于最深刻的感知。
《给你正能量的20堂课》的话题，是对生命的教育，一生受用。
它们涉猎范围广泛，包括对钱的态度，成功真正的意义，以及拥有快乐的重要性等，本书将会帮你找到世界上最重要的东西，以及对你来说最重要的东西。
经典总是最简单的，且经得起时间的考验，本书就是这样，简单质朴，却充满智慧。
他帮助我们重新发现，在人生的任何时刻，我们都可以让自己生活得更美好。

<<给你正能量的20堂课>>

作者简介

哈尔·厄本，多年来任职高中教师，也在旧金山大学从事教学工作。他是文学教育运动中著名的领导者，长久以来在国家级会议、学校和社区活动中担任演讲者。

<<给你正能量的20堂课>>

书籍目录

序言

第一章 成功不仅是赚钱

生命中最重要地发现

成功与金钱

成功意味着什么？

取得真正成功的潜力

第二章 人生艰辛，常有不公

生命中最有价值的课程之一

生活很艰辛

生活中常常有不公之事

每日的勇气

第三章 生活充满乐趣，甚至出人意料的丰富多彩

发现人生的平衡点

生活中那些疯狂的事儿

爱迪生和爱因斯坦

笑声是最好的良药

大笑是一种务实的态度

把欢笑作为最首要的目标

第四章 我们依靠选择而活，而非依靠机遇

最广阔的自由，我们最伟大的力量源泉

发现你所拥有的选择

生活就是一连串选择

我们需要作出的最重要的选择

我们时刻在作选择

第五章 态度是一种选择——一个你一生中最重要的决定

当你遭遇“世界末日”时，如何保持积极向上的态度

为什么态度如此重要呢

你的态度就是你自言自语时的内容

三种贴近生活的好方法

第六章 习惯是决定成败的关键

习惯的力量

取得成功的习惯

改变习惯

习惯和性格

第七章 心怀感恩是一种习惯——一种最值得珍视的习惯

是什么吸引你的注意

珍惜我们所拥有的

思考，但别忘了感恩

值得我们感激的五件事

第八章 尊重他人是立身之本

尊重生命

尊重的四要素

尊重的回报

第九章 诚实为上策

<<给你正能量的20堂课>>

最高形式的尊重

正直的意义

为什么保持诚实那么的难呢

不诚实的代价

保持诚实的六个原因

第十章 赞美他人的话语只花费最小的成本却能带来最大的利益

两个朋友的故事

最好的技巧

从林肯和富兰克林那里学到的知识

我自己有什么优点？

第十一章 真正的激励来自内心

什么是动机，它来自何处？

自我激励的三个关键点

第十二章 目标就是有时间期限的梦想

动机与目标：无与伦比的结合

为什么目标如此重要

制定目标的好处

梦想何时变成目标

我最好的建议

第十三章 没有什么能够代替勤奋工作

勤奋工作的回报

成功的共同点

成功是否存在捷径？

工作与乐趣并不冲突

第十四章 有得必有失

取得成就的另一个关键

先吃苦，后享乐

做出选择：你愿意放弃什么？

自我约束是一种好习惯

第十五章 成功者不寻找时间——他们创造时间

一个基本的人生技巧

胜利者与失败者：他们如何对待时间

我们有足够的时间

掌握时间和人生的四个关键

最后的提醒

第十六章 没有人可以提高你的自尊

另一个加州风

假自尊？

真自尊？

从依靠到独立

自尊的构成要素

第十七章 大脑和精神如同身体一样，也需要营养和锻炼

<<给你正能量的20堂课>>

人生是一个平衡的行为

爱惜身体

关注我们的大脑

关爱我们的精神

为什么我们的精神本质经常被忽视

变得更完整

第十八章 失败了也没什么——每个人都会失败

每个人都会经历失败

两次有名的失败

我们可以从失败中学到哪些东西

失败给了我们选择的机会

“在跌倒的地方爬起来”

第十九章 理解生活的本质，生活才会变得简单

几条简单的规则

最基本的六条

第二十章 最基本的原则是做一个好人

做一个好人的简单理由

做一个好人是保持情感和精神上健康最必要的因素

结论

致谢

<<给你正能量的20堂课>>

章节摘录

<<给你正能量的20堂课>>

编辑推荐

作者哈尔·厄本，多年来任职高中教师，也在旧金山大学从事教学工作。他是文学教育运动中著名的领导者，长久以来在国家级会议、学校和社区活动中担任演讲者。他的演讲多是围绕人生的价值，为成千上万的人找到了心灵的出口。

《给你正能量的20堂课》是作者结合自己多年的教学经验，总结出的生活中极其重要的20条原则。这些原则包含了无尽的智慧，通过这些，你会看到生活和人性最美好的一面，特别是发现自身的善与美。

从而实现自我的最高价值。

《给你正能量的20堂课》是使你一生都受益的心灵鸡汤，适合于所有，的读者，如果你20岁阅读此书，可以让你在成功的路上少走弯路；30岁阅读此书，可以在纷繁的世界中找寻到人生的价值；40岁阅读此书，可以令你重新思考活着的意义；50岁阅读次数，可以让你坦然接受即将步入的老年生活；60岁阅读此书，可以让你重新找到自我价值，就是这样一本书，可以帮你挖掘自身潜力，给你无穷的智慧，无论何时阅读都会令你受益匪浅。

人的正能量指数可以提升吗？

我们依靠选择而活，而非依靠机遇，态度是一种选择——一个你一生中最重要的决定。

习惯是决定成败的关键，真正的激励来自内心，爱的正能量可以被制造吗？

成功者不寻找时间——他们创造时间，理解生活的本质，生活才会变得简单，这20堂课是人生中最重要20件事，至少，我希望在年轻的时候就已经懂得的道理，可是年近40岁，我才明白人生的真谛。

也许这20堂课将会帮助那些正苦苦追寻人生真谛的朋友找到合适的答案。

清澈而单纯的心灵才能感受到正能量，而自私的心看见的只是复杂、混沌。

——稻盛和夫日本四大“经营之圣”之一。

幸福掌握在你自己手中，而有关身体、情绪、信念的秘密，就藏在这本书里。

——吉尔伯特哈佛大学“幸福课教授”。

如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失败。

成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。

——李开复创新工场董事长。

<<给你正能量的20堂课>>

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>