

<<生活策略实践手册>>

图书基本信息

书名：<<生活策略实践手册>>

13位ISBN编号：9787508635071

10位ISBN编号：7508635078

出版时间：2012-10

出版时间：中信出版社

作者：菲利普·C·麦格劳

页数：281

字数：163000

译者：谢一

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>

<<生活策略实践手册>>

前言

关于这本手册 书籍并不能改变人，而只有自己才能改变自己。

如果你在打开这本手册前对此还不够确定，希望你首先完全摒弃这些疑惑。

你为了提高生活质量而迈出的第一步，就是拿起那本《生活策略：做有效的事，做重要的事》和这本相配套的《生活策略实践手册》。

这两本书中的内容都基于以下这样一个设定：你已经具备了提升生活品质所需的特质、工具和特点，只是你没有把这些有利条件发挥到极致而已。

现在让我们卷起袖子着手工作。

首先请坦然正视自己——不掩饰，不欺骗，不勉强。

为了你自己，审视内心。

这本书中的知识和练习会使你了解你生活中哪些是你想要的，哪些不是，帮助你认清自己的生活是否正处于一个比较好的运行状态。

这些知识和练习就是基于以上的内容来评估你生活中的方方面面。

认清你自己乃至你生活的真相，你能从中获得 无法想象的力量。

而真实地面对自己则是一条获得力量的重要途径。

这本手册是用来将《生活策略：做有效的事，做重要的事》一书中那些重要的生活知识 应用于生活实战。

我有意为大家带来一条一条成功的公式：这与意志力无关，也与意图无 关。

它关乎行动、勇气和责任。

从现在起，我 要为大家提供一个最好的机会，这可能会使你 过上理想的生活。

不过，若想改变生活，请先 改变自己。

回报与投资往往成正比。

你能通 过下述方法帮助自己： 摒弃一切谎言和自我欺骗，这能避免对自己和自己的生活产生误判——做脚踏实地的人； 通过学习《生活策略》中的十大人生法则，你就能获得相关的知识和力量，这些难以驾驭的法则主宰着你、我乃至每个人的生活——做聪明的人； 做好知识、心灵及行为上的准备，以便在自己的生活中创造不同的结果—— 做有准备的人； 在自己生活中每个重要的方面都要有实际行动，努力实现目标——做有行动 的人。

如果你做了以下几页的练习题，请写下那些能使你认清自己的内容。

这样一来，你认知水平的客观性就能提升到一个新的水平。

你不再抱怨别人，而开始为自己的生活负起责任来。

你会认识到，只有你才能让自己的生活变得更好。

你将教会自己如何获得成功的生活，这除你自己以外，没有人能教会你这些。

等你完成本手册中提出的各项挑战，并做完里面的作业，就一定会有生以来第一次认清自己。

你会创造一次与心中的那个自我亲密接触的机会。

本手册并不能担保你生活中的一切毛病都会得到根除，也不担保你想要得到的一切都会尽在掌握。

但是，当你完成练习时，可以确信的是，你会变得更坚强，更聪明，更有能力。

能够管好自己唯一的一次人生。

生活法则第一条是这么说的：你要么明白，要么糊涂。

而我现在告诉你，你要么想要，要么不想要。

这，就是说你要去生活中追求自己想要的一切。

<<生活策略实践手册>>

内容概要

本手册不能担保根除你生活中的一切毛病，也不担保掌握你想要得到的一切。

但是，当完成练习时，你会变成更坚强，更聪明，更有能力，能够管好唯一的一次人生。

在本手册中，麦格劳博士采用一系列简便易行的自我测试，使你直视问题所在，弄清来龙去脉，并开始着手解决，这将使你一劳永逸。

《生活策略实践手册》使我们摒弃一切谎言和自我欺骗，避免对自己以及自己的生活产生误判——做脚踏实地的人；通过学习十大人生法则，你就能获得相关的知识和力量，这些法则将主宰每个人的生活——做聪明的人；作好知识、心灵及行为上的准备——做有准备的人；在自己生活中每个重要的方面都要有实际行动，努力实现目标——做有行动的人。

<<生活策略实践手册>>

作者简介

菲利普·C·麦格劳 (Phillip C. McGraw) 美国著名的人类行为问题专家、畅销书作家，是数百万人熟知《欧普拉脱口秀》节目的“菲尔博士”或“直言无讳博士”。

菲尔博士是一位法庭科学家，有行为科学博士学位，拥有广博的知识和应用经验。他是庭审科学总公司的总裁，参与过美国顶级诉讼案（包括曾使奥普拉深陷其中的“疯牛”案件）。

菲尔博士曾在有效生活技能研讨会中训练过数千人，也是一位广受欢迎的演说家，他教授有效的生活技巧，主要是交流和人际关系管理方面的知识。

<<生活策略实践手册>>

书籍目录

关于这本手册

第一部分 做现实的人--面对真实的自我

快速自测

我生活的故事

“我到底在想什么？”

”

我的家族遗产

困住我的那些情绪

行为与后果

我想改变什么？

我想要什么？

什么东西有用？

我会给自己找的一些借口

第二部分 做聪明的人--学会十大生活法则

生活法则 1：要么聪明，要么糊涂

盲目信仰的各种模式

做不同的事

猎杀“灰狗”

学会了解别人

观察力训练

乌龟自测

生活法则 2：路是自己走出来的

拥有自己的感受

我做了什么？

那事发生的时候我在哪里？

抹掉消极的“录音带”

评估我的风格

我准备好了吗？

生活法则 3：有效地做事

动摇的决心

生活的“货币”

什么需要改变？

我的成功故事

“货币”兑换

我对风险的规避程度

生活法则 4：承认现状，然后才能改变现状

撒小谎的习惯

我必须承认的二十件事

<<生活策略实践手册>>

不找借口

给自己的现实度打分

取得自己不想要的东西

我一生中最幸福的时光

生活法则 5：人生会回报你的付出

旧习测试

迷失的意图

与我爱的人齐头并进

这事需要采取行动！

没有坚持下去的三十次

我二十个最大的成就

与自我对话

生活法则 6：没有现实，只有感知

认知度的自我测试

打破固有的想法

摒弃局限性的想法

更新你的认知

生活法则 7：控制生活，而不是补救生活

生活管理人的绩效评估

关心及培育我的生活管理人

使我的生活进入“项目状态”

来玩“万一……，那么……”的游戏

生活决策明细

爬出安逸区

生活法则 8：我们教会别人如何对待自己

人际关系问卷

评估我的人际关系

我为什么选择了你？

让我们谈谈此事

我生活的核心

认清自我

生活法则 9：谅解自有一股力量

承认伤痛

负面情绪的回报

打破负面的枷锁

原谅自己

为自己感到骄傲

生活法则 10：了解自己真正的需求

我可以清除什么？

我“成功的机会”在哪里？

克服障碍

我的成功将会是什么样？

<<生活策略实践手册>>

第三部分做好准备--诊断你的现状

为生命之旅导航

第一步：我的理想生活

第二步：我的现实生活

第三步：局限性想法与自我评判

第四步：我必须克服的障碍

第五步：我能利用的资源

第六步：给我的SUDS（不适感）评分

第七步：我寻求改变的动机

生活维度评估表

优先事项总结

生活维度总结表

武断与局限性的想法

我最关心什么

我如何利用自己的时间

我生活中的主题

“未来的我”

第四部分行动起来--为理想生活制定策略

七个步骤

第一步：用具体的事件或行为表达自己的目标。

第二步：用可量化的语言来表达目标。

第三步：为你的目标制定时间表。

第四步：选择一个你能控制的目标。

第五步：规划策略以助你实现目标。

第六步：分阶段确定自己的目标。

第七步：为达成目标而建立一套负责机制。

创造成功的趋势

找到我成功的模式

从错误中吸取教训

从成功中总结经验

成功研究：十大关键要素

<<生活策略实践手册>>

章节摘录

生活法则3有效地做事 你的策略：找出哪些回报是你和其他人的行动力，控制回报便是控制你的生活

生活法则3的基础就是这么一个不可改变的事实：包括你在内，没有任何人会一直做那些对自己只有负面影响并产生负面结果的事情。

如果你以某种方式持续做某件事，无论你是否意识到，那都只是因为，从某种程度来说，这个行为本身能够带来你想要的东西。

这些东西不一定非常健康，你只是在某种程度上需要它们而已。

因此你正在不断做着这样的事情。

当你开始规划自己的生活的时候，最大的挑战来自于“如何改掉生活中那些不良的行为和选择”，这些行为和选择才是你过上理想生活的最大障碍。

有些回报会让你做出缺乏建设性、自暴自弃的选择，一定要想办法把它们找出来。

只有这样，你才能在生活中实现那些最想生活变化。

接下来的实践练习旨在帮你找出：是怎样的动因促使你一直做那些自己不喜欢的事。

请实事求是地回答问题。

再看一遍《生活策略》98~99页中的例子，这对你完成练习是会有所帮助的。

现在，请做好准备给自己的所学所想补上重要的一课。

..... P69-70

<<生活策略实践手册>>

编辑推荐

《生活策略实践手册》不能担保根除你生活中的一切毛病，也不担保掌握你想要得到的一切。但是，当完成练习时，你会变成更坚强，更聪明，更有能力，能够管好唯一的一次人生。

<<生活策略实践手册>>

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>