

<<年轻离你有多近>>

图书基本信息

书名：<<年轻离你有多近>>

13位ISBN编号：9787509208175

10位ISBN编号：7509208173

出版时间：2012-1

出版时间：中国市场出版社

作者：（英）德雷克，（英）米德尔顿 著

页数：228

译者：冯曄

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>

<<年轻离你有多近>>

前言

这本书是以年轻为主题的。

每个人都希望永葆青春，能避免岁月流逝给自己带来的痛苦。

与此同时，本书描述了在成长的过程中，如何保持心情愉快、心智敏锐。

本书所表述的是简单而令人振奋的信息。

每个人都十分在意：自己的年龄。

只要保持年轻的心态，就可以充满活力、魅力四射。

年轻的心态将使你的心智更加敏锐。

而最重要的是，你的所作所为也将发出年轻的光芒。

通过年轻化的思维和行动，你能拥有更加睿智、更加令人满意和富有成就感的生活。

你可能感到青春正从身边溜走，你可能觉得以前的生活似乎更简单、轻松。

事实就是这样，因为当人年轻时，对生活抱有更好的心态，可以更轻松地应对。

随着岁月的流逝，人们逐渐丧失了以年轻的心态应对生活的能力，失去了生活的真谛。

本书的内容与众不同，很多甚至和人们平常的想法相悖。

请看看下面的观点：年龄的增长更多的是影响你如何思考，而不是你如何看待的问题。

如何思考问题并不是和无情的年龄增长相一致的：在任何年龄阶段，你都有选择“年轻视角”（年轻思维）和“衰老视角”（老化思维）的权利。

大多数时候，人们并不会选择“衰老视角”，而且即使出现了这样的问题，也完全是偶然的結果。

然而，令人震惊的是，有些人二十多岁的时候就会作出这样的选择。

智慧并不仅仅是经验的积累。

人们往往都具备天生的智慧，它来自于年轻。

当然，随着年龄的增长，我们也会逐渐丧失它们。

对于我们中的很多人，因逐渐成熟而积累的智慧并没有完全弥补逝去的年轻智慧。

结果就是，随着岁月流逝，我们渐渐成为老化的思维者，情况越来越糟。

那些失去了年轻智慧、逐渐进入老化思维状态的人确实很尴尬：他们为青春的逝去而烦扰；对逐渐变老而畏惧；为被时代所遗弃而焦虑。

老化思维者往往具有脾气暴躁、过于自我和心胸狭窄等特点。

他们习惯于回顾历史，往后看；他们缺乏创造性、幽默感和最重要的愉快心境。

这本书的目的就是要帮助人们远离“危险的死水塘”。

我们希望激发人们采取必要的行动开发自己的年轻思维：充满想象力，活力十足，珍视友情和愉悦的心情。

为了支持我们的观点，本书将列出强有力的研究数据。

这些研究数据表明人们的生活态度和方式决定了进入老化思维模式的年龄段：有些人可能18岁，有些人25岁，有些人会更晚些。

同时，有些幸运者却似乎永远不会失去年轻智慧。

我们的目的就是要帮助你重拾年轻智慧从而加入幸运者的行列。

拥有年轻的态度和方式，你可以避免过早地进入老化思维，永久保持年轻的状态。

对，好消息就是你可以重新拥有曾经失去的年轻智慧。

你可以逆转逐渐变老的趋势。

通过有意识地选择年轻思维模式你可以恢复青春年华。

我们将向你展示如何获得年轻思维模式的六个步骤：年轻智慧的六个要点。

还有更好的消息。

本书提供的六点对于任何人都有作用。

不论年纪、起点如何，对于任何人来说，都有机会获得年轻思维方式，让自己的生活充满活力。

此外，保持年轻也不会要求太多的成本。

慢慢享用本书，我们将为你规划成功的蓝图。

<<年轻离你有多近>>

如果你已经选择了本书，那可能你意识到目前的状态需要改变，或者至少你在担心自己的发展方向。可能你感觉不够敏锐、缺乏新鲜感；或者你对周围更具活力、更年轻的人有些嫉妒。一些事情需要改变。

当然，改变绝不是轻而易举的，我们也不敢保证一夜之间你将变得更加年轻，思维更敏捷。但是，通过理解六点年轻智慧并将其融入日常生活中，你将慢慢地重获自由：开放、灵活和精神的自由。

你将拥有年轻旺盛的活力，享受融入周围世界的快乐和来自朋友的祝福。

简而言之，本书将给予你充分享受生活、流芳千古的机会。

本书也致力于通过帮助你作出正确的选择重获年轻。

你可以作出切合实际的选择，也可以选择慢慢进入老年状态，变得与世隔离。

你可以选择结交有趣的新朋友，也可以选择沉迷于狭小的社交圈。

你可以选择不断丰富自己的思想，迎接21世纪的到来，也可以选择做缩头乌龟，回到充满畏惧、泥泞的死水塘。

最后，我们提出这样的挑战：你对自己涉足的每一件事物是不是都感到已经达到了最佳状态？

如果没有，请继续阅读本书，永远改变自己的生活。

这本书旨在从根本上改变你的思维，并基于此让你变得更加年轻、睿智和愉快。

但我们也意识到这多少有点苛求。

它要求真正的勇气来重塑你的思维和行为，而且需要披荆斩棘。

因此，毫不奇怪，为了达到目的，你必须付出时间和精力。

你必须作好准备，客观地分析自己、进行反省。

你需要改变对周围世界和人们的看法。

你还需要通过改变一些老化的行为来加强自己新的思维模式。

再一次强调，这些是需要勇气和智慧的。

因为我们也面临同样的挑战，所以我们能够理解。

归根结底，本书只有两个要点：1. 解释为什么新的思维模式能让你更加年轻以及如何做到这一点(这里我们主要论述发生改变的缘由和促使它发生的动力)。

2. 改变思维模式的步骤：如何输入年轻智慧(这里我们会讲述改变生活的实际步骤)。

阅读本书的过程中，我们希望你能充分投入、互相沟通并最终融入自己的思想体系。

这本书是专为你而写。

所以请拿出你的笔，将重点划上，在边角还可以做笔记。

一定要明白你是在为自己、为自己的将来付出。

真正遇到的挑战是在书本之外，在你的日常生活中。

接受年轻智慧意味着奋起面对挑战，达到目标。

对于每一种年轻智慧，我们希望你勇敢面对并及时采取行动：通过实践学习。

所以现在你拥有的既是一部励志书，也是一部工具书。

你可以把它作为起飞点，也可以在有疑问的时候寻求它的帮助。

我们都喜欢捷径。

但请注意你所得到的和所付出的是成正比的。

你需要积极参与，不断坚持，采取行动。

需要注意的是年轻智慧的六个部分之间是相互关联的，并不是孤立的、分优先顺序的。

你可以根据当前的情形，决定自己需要做什么。

你可以同时学习年轻智慧的六个部分，也可以分开来学。

但是，我们的建议是你首先阅读所有六个部分，确定你感觉自己最需要的两个部分，然后在随后的几个月认真学习。

当你感觉真正掌握之后，可以继续学习其他部分。

不能急功近利。

<<年轻离你有多近>>

但如果你能避开年龄增长的消极面，你就给了自己一次赢的机会。

有了本书和书中内容的帮助，你可以重振旗鼓，充分享受生活的乐趣。

当你成功时，我们非常希望听到你的故事。

所以如果这本书真的为你带来了非凡的成就，或者你有一些自己的年轻智慧规则希望和大家分享，请给我们发电子邮件：chris@futurescoachin.com。

请参观我们的网站：we—rejuvenate.blogspot.com。

<<年轻离你有多近>>

内容概要

保持年轻心态并思维机敏的6步骤

你真的很年轻，还是老了?老得你都想不到有多老?

是那些价格高得离谱的化妆品让你年轻美丽?卸了妆以后呢?你懂的.....

是那些每天进食的各类保健品让你活力四射?吃完了管用?你懂的.....

运用本书提供的大脑年龄测试了解自己的实际思维年龄，

改进思维方式从而使自己保持真正的年轻!

<<年轻离你有多近>>

书籍目录

导言

01保持年轻的秘诀

02那么，你的真实年龄是多少？

03适应性航行

04开明的自私

05新鲜血液

06充满活力

07充分享受人生

08设计明天

09为什么成功的团队需要年轻思维

10永远的年轻

<<年轻离你有多近>>

章节摘录

通过以上的例子，你可以看到所谓的“机会”是如何演变成为义务的。

一旦诸如伟哥之类的东西出现，人们的思想、态度和。

以前相比，也会差之千里。

对于第三个例子，让我们来看看社会上人们对于老年人的期望。

主要因为自己在公众面前树立的老迈的形象，英国政治领导人孟席斯·坎贝尔先生最终于2007年离开了工作岗位。

无论是在电视上出现或是进行演讲，他总是给人老态龙钟的印象。

借助齐默式助行架、步履蹒跚的无牙老人形象，在议会中听力出现问题，这些都导致了他的下台。

然而那个时候他实际上只有60多岁。

所以其中传递给我们的信息非常清楚：保持年轻状态，否则一切完蛋。

不仅仅是社会期望有所改变。

随着人们寿命的增长，从统计学的角度来讲，如果一个人今天是40岁，那他只是走完了人生旅程的一半。

所以你有理由让自己的有生之年尽量过得年轻、令人愉快。

如果过早地呈现老年状态，失去与社会的联系，你的人生将毫无意义。

为了跟上时代的步伐，最好的选择就是保持年轻的心态。

现在，所幸的是你已拿起了这本书，因为你已本能地领会到。

上面提到的要义。

你不仅希望保持年轻、中肯、有用和积极的心态，你也懂得这是更好的选择。

你可能_已经对自己的老年状态持怀疑态度。

你体会到如果自己想要过有意义的生活，必须作好准备并且是心甘情愿地，就像人们常说的，快参与进来吧！

无论你是25岁、45岁或者75岁。

通过揭示保持年轻的秘密，这本书帮助你实现自己的期望。

在正式开始之前，让我们先简要回顾一下其他防止衰老心态的策略以及为什么这些策略最后半途而废。

这本书的精髓在于，虽然大多数防止衰老心态的策略都有积极的一面，但它们往往没有强调最重要的部分。

因为思想上的老化在人们20多岁的时候就可能发生，所以在晚年的时候才想到防老就好比马儿逃出之后才去锁上马厩。

如果思想已经老化，身体方面的补救工作只能起到表面作用。

让我们来看看那些传统防衰老策略吧。

通过使用化妆品看似年轻只是欺骗自己，甚至可以说是单方面的妄想。

你可以请妇女们谈谈对防皱霜的真实想法，她们可能会告诉你实际自己对这些东西的效用也持怀疑态度，但还是宁愿相信它。

所以只能说化妆品是抓住了人们的心态而不是现实。

同时这也是一种自我欺骗的心理：自己好像确实为防止衰老作出了努力，身体上的衰老是有可能避免的。

但遗憾的是正是这样的想法将你的注意力从真正可以保持持久年轻状态的方法上转走了。

那些寄希望于通过美容手术拥有好莱坞式光芒的想法也是有问题的。

首先，这样的效果是暂时的。

注射肉毒杆菌需要定期(六个月)进行。

更为残酷的是，如果你的思想保持不变，那即使再光鲜的外表也是无济于事。

试想，虽然你长得像阿多尼斯一样，却抱着老阿尔弗雷德的旧思想，这有什么意义吗？

只要张口说话，你的吸引力就会随即消失。

<<年轻离你有多近>>

有什么事情还会比下面的情况更令人尴尬：当根深蒂固的价值观和想法泄露了你的真实年龄后，那些被你外表所吸引的人们转身拂袖而去——你只是拥有年轻的外壳而已。

真正的问题就在于虽然你拥有了年轻的外貌，却保持守旧、顽固的思想。

虽然我们也承认努力工作和合理膳食是生活的基础部分，但还不足以让你从真正意义上享受年轻且充满朝气的生活。

虽然它们的确可以帮助你长寿。

有意义的生活包括质和量两方面。

可以保持才思敏捷的各种游戏、活动怎么样？

数独和拼图很好，但它们可能仅仅表明我们在说和做某些事物方面更快，而且这些事物已经跟不上时代或是已被淘汰。

心理游戏或活动是不大可能帮助我们逃脱逐渐衰老的命运。

它们也不可能帮助我们与时俱进，或是避免我们被时代所摒弃。

所以并不能从根本上解决问题。

做象征年轻的事情也不能保证我们真正回到以前的状态。

行为上的年轻的确有益，但如果老化的观念和观点仍然充斥着你的头脑，怎么能称得上回到了年轻时的状态？

到遥远的地方去旅行，冒险精神值得称道，但并不能代表年轻所包含的意义。

如果缺失学习其他文化的能力，冒险精神对于思维的年轻化并没有太大作用。

乘坐豪华游轮前往加勒比海旅游两个星期是不可能减少一个人的心理年龄的。

简而言之，变老的过程是在不知不觉中发生的，它会影响我们的身体和心理。

面对这样的事实，面霜、拼图游戏和加勒比海之旅等只不过是表面化的东西，对于解决问题没有本质的帮助。

如果真想得到年轻化的生活及其成功和快乐，必须采纳一种完全不同的重振策略。

真正的灵丹妙药不在于各种各样的保养液、隆胸物、拼图游戏或参加流行音乐会等活动。这些只有暂时的效果。

真正的秘诀是开发和保持年轻化的思维模式。

换句话说，保持年轻的梦想可以通过改变思想模式而实现。

年轻不再是专指某一部分人群，而是指思想状态。

它不再简单地指粉腮、丰唇，而是想象力的质量、情感的活力和行动的意愿。

为了保持年轻，一个人必须思想上年轻，必须抛弃急功近利的思想，重塑态度、价值观和形成年轻人的思维模式。

为了保持年轻，必须与时俱进。

我们所建议的思维模式改变也是基于时代的发展和时代的思想。

应当尽量缩小自己的视角和今天的社会之间的不和谐程度。

应当基于此改变对不断演化的世界的看法，抛弃成见和畏惧。

“保持年轻是一种心理状态……并不意味着思想反动、愤世嫉俗，或是对传统观念的简单抵制。

” 理查德·坦普勒《生活的规则》 这是对思维的双重改变。

下面，我们一方面要揭示年轻的智慧，另一方面将介绍年轻思维方式和切合实际的思想。

P7-11

<<年轻离你有多近>>

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>