第一图书网, tushu007.com

<<你是谁?你想要什么>>

图书基本信息

书名：<<你是谁?你想要什么>>

13位ISBN编号：9787807247340

10位ISBN编号：7807247347

出版时间：2009-8

出版时间：京华出版社

作者：（美）尤克，（美）罗伯　著，张庆　译

页数：220

译者：张庆

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

前言

为《你是谁？
你想要什么？
》作序令我心情激动，主要有两个原因。
第一，我是米克·尤克里耶和鲍勃·罗伯的超级粉丝。
我认识米克已经有10年了，他曾是桔郡一个非常成功的牧师，现在正以自己的才华活跃在其他领域。
他和妻子创办了长滩州立大学尤克里耶诚信领导中心，邀请我、约翰·伍登、帕特里克·蓝奇欧尼以及其他领导者给学生们演讲。
米克每周有一档电视节目。
他是我所认识的最受欢迎的人之一。
而我认识鲍勃已有30多年了，并与他合著了《一分钟经理的实践》。
他现在是肯·布兰佳公司董事会的成员，并且是世界上最优秀的高层管理团队组建顾问之一。
第二，我认为，富有成效的领导需要认清自我，并相应地作出改变与调整，这涵盖了领导的所有领域：自我领导、一对一领导、团队领导和组织领导。
自我领导，必须从内心深处开始。
在想领导别人之前，你首先得认识自己和了解自己必须怎么做才能成功。
只有拥有主导自己的经验之后，你才能领导别人。
一对一领导的关键是能够与他人建立相互信任的关系。
如果不了解自己是谁或特长、缺点，也不愿坦诚对待他人，你就不会与他建立相互信任的关系。

<<你是谁?你想要什么>>

内容概要

这本书将教会读者如何进行自我领导，对自己诚实。
为什么“我是谁？
”这个问题这么难回答呢？
大概是因为人们没有花时间认真思索自己的人生——他们只忙着做、做、做。
我们必须要记住：我们是人，不是低等动物。
本书将帮助你思考人生，以便让你对“你是谁以及你想要什么”有一个清楚认识，从而为你的人生决定和选择打下坚实的基础。
　在本书中，米克和鲍勃将会问“你想要什么”，而不是“你需要什么”。
为满足需要而做事，人们不会有太大的动力，做的话也会比较费劲。
将需要转化为欲望会让人变得精力充沛，容易达到目的。
毕竟我们中的大多数人都更喜欢做自己想做的事，而不是需要做的事。

作者简介

米克·尤克里耶博士（Mick Ukleja，Ph.D.），曾在波音公司担任过高管，是美国加利福尼亚州知名管理顾问公司Leadership TraQ的创始人和总裁，还是肯尼迪宇航中心宇航员纪念基金会理事会的主席。

<<你是谁?你想要什么>>

书籍目录

序引言第1章　人生旅途从确立目标开始　·你拥有什么并不能证明你是谁　·是否要改变目标　·时间和地点　·修正航线　·对自己诚实　·暂停一下　·改变目标　·微调你的目标第2章　你愿意讲多少实话？
　·谁是领导者？
　·避免走弯路　·被动还是主动　·自我领导不是自动发生的　·对表面现象作出反应　·“不是我的错”不是自我领导　·是问题还是困境？
　·改变的动机　·冒牌综合症　·超人妈妈遭遇打击　·诚实照亮人生旅途第3章　第一维：你是谁？
你想要什么？
　·过去现在未来　·什么才是真正重要的？
　·瞄准“最佳击球区”　·发挥你的特长　·了解你的激情　·制定计划，实现你的价值观　·制定你的“不做”清单　·20%的努力将给你带来80%的回报　·平衡不是一个令人满意的目标第4章　第二维：你目前处于什么状况？
为什么如此？
　·你在哪儿？
这个问题为什么很重要？
　·直面现实　·镜中影像　·直面客观形势　·弥补诚实缺口　·诚实影响人际关系　·情感和智力的合拍　·诚实的永恒价值　·嘉年华的教训　·你从自己目前的状态中看到了什么？
　·拥抱过去　·理解失败　·蓝色药片还是红色药片第5章　第三维：我将要做什么？
怎么做？
　·回答“我将要做什么？
怎么做？
”　·绘制人生蓝图　·人们为什么不愿改变？
　·综合运用　·你未作计划的警报信号　·为什么要设定目标　·逐步实现目标　·胜利三步曲　·制定学习计划　·SMART目标　·作出承诺VS履行诺言　·养成新习惯　·将有意识的行为转变成无意识的行为　·回顾目标和计划　·按照自己的价值观生活　·将新行为养成习惯第6章　第四维：谁是你的盟友？
他们如何帮助你？
　·成功离不开他人的支持和帮助　·播下信任的种子　·安托万的经验教训　·与别人共赢　·良师益友　·提供新模式　·提供指导　·提供灵感　·依赖独立共生　·最后10%　·人们不知道自己不知道什么　·发现我是谁　·责任激发行动　·将有益于你的人团结在自己周围　·浇水的草总是更绿　·感动天使第7章　了解你是谁，拥有你想要的　·在办公室里　·建立牢固的人际关系　·永远直言不讳吗？
　·用真相帮助别人　·真诚透明　·建立关系资产　·保持航向——四维思维　·你留下什么样的遗产？
　·和PRIDE共事　·定义成功第8章　你的48小时静修　·准备工作　·开始静修

章节摘录

第1章 人生旅途从确立目标开始“ 请你告诉我，应该走哪条路？
”“ 这要看你想去哪儿。
”猫说。
“ 我不大在乎去哪儿。
”爱丽丝说。
“ 那你走哪条路都没关系。
”猫说。
“ 我只要能到一个地方。
”爱丽丝又补充道。
“ 哦，那你肯定能做到，”猫说，“ 只要你走得足够远。
”——刘易斯·卡罗尔《爱丽丝漫游奇境记》马克是一个成功的企业家，他“ 拥有一切 ”：娇妻、爱子、豪宅、健康，在佛罗里达的房地产公司蒸蒸日上。
他的生活从各个方面来看都令人兴奋，或许他自己也这样认为。
“ 我努力经营自己的事业，让一切像光速一样高速运行。
然而，有一天，我的助手艾米丽走进我的办公室，拿着一封未拆封的联邦快递信件。
她小心翼翼地把信件放在我的桌子上，然后转身离开了房间。
我想，这封信一定很重要。
我很奇怪艾米丽为什么没有拆开，为什么在离开时还把门关上了。
我看了看寄信地址，发现了一件相当奇怪的事情——这是我家的地址，是我妻子劳拉寄来的。
我意识到发生了最糟糕的事情。
但我又马上回过神来，如果真的出现了最糟糕的事情，应该是由律师事务所当面把信交给我——而不是由劳拉寄给我！
“ 我在打开信时不由得胡思乱想起来。
你不是每天都能收到从你的爱人那里寄来的快递信件。
信的开头写道：'亲爱的马克：我给你写这封信是因为我现在很难引起你的关注了。
'接着，劳拉说由于我一心扑在业务上而忽略了我们生活中某些重要的部分。
'接受高等教育、工作和孩子的出生带来的种种压力可能掩盖了每况愈下的婚姻关系。
'她写道。
“ 每况愈下的婚姻！
哎哟！
她已经引起我注意了。
“ '感情越来越淡的婚姻可能从表面上来看很成功，但其中却埋藏着婚姻破裂的种子。
'它就像两辆朝同一方向前进但却在不同轨道上行驶的列车。
要想将我们的婚姻维持下去，我们俩必须在同一辆车上、在同一轨道上行驶。
”在人生旅途的某个地方，马克迷失了自我。
他偏离了航线，自己却没有意识到。
像他这样的人并不少见。
许多人深切地感到他们的生活应该与现在不一样。
他渴望得到更多。
从事高级财务或高技能工作的年轻人每周工作70个小时，年薪达到6位数，但他们却不知道自己想要什么，因而想知道怎样才能停下来用足够的时间去找到答案。
步人中年的人们在谈论他们为了支撑家庭而被迫放弃的某些东西，他们仅仅为了生计就几乎耗掉了所有的时间和精力。
成功的CEO们说，他们不知道自己退休后做什么，因为他们对自我的认同完全与他们在公司的职位联系在一起。

忙碌的企业家们说，他们觉得自己陷入到了没完没了的决策里，不论是在工作中还是在家里。
而且，当似乎终于有财力做自己想做的事情时，他们会说如果自己抽出时间来考虑自己的生活的话，公司就要遭受损失。
对他们来说，有一句古老的格言说得好，“ 人在江湖，身不由己。
”甚至已经把自己的公司卖掉的退休企业家们都说，他们想过一种更有意义的生活，但却说不出自己的目标是什么。
他们以前从未深入思考过自己的生活，直到现在才发现这完全是一个陌生的、让人望而生畏的过程。
然而，在人生的旅途上，他们都希望总能在某个地方找到更美好的东西。
对有些人来说，问题是他们没有花时间确定自己的人生目标是什么，就像爱丽丝在奇境中漫游一样，他们只是想到达一个地方。
然而，正如谚语所说：“ 如果你没目标的话，机会每时每刻都会溜走。
”这些人只要确立目标，他们肯定就能实现。
对其他人来说，问题不是缺乏目标。
他们对自己想到哪里至少有一点感觉。
他们知道这个目标意味着某种形式的幸福与成功，但问题是他们偏离了轨道，甚至常常意识不到自己迷路了。
你拥有什么并不能证明你是谁如今，西方国家有很多人都患有“ 单相抑郁症 ”——没来由的情绪低落。
当今社会生活压力大，各种类型的抑郁症，几乎已成为最流行的文明病。
据世界卫生组织估计：美国、加拿大和欧盟有1亿临床抑郁症患者。
在美国，每年因抑郁症花在心理健康治疗上的费用以及由此产生相应的生产损失就达到830亿美元。
社会学研究表明，在一定程度上，当收入提高时，幸福感也随之增强，但这不意味着收入的提高就一定能增强幸福感。
一旦达到中产阶级的水平，随着要满足目标的提高，金钱与幸福就不再直接相关了。
人的“ 需要 ”和“ 欲望 ”不断增长并交织在一起。
当缺少食品、衣服或没有房子时，我们会想着去买，但这些一旦得到了，便不再属于“ 需要 ”。
“ 欲望 ”可能永远得不到满足，无论以前被满足过多少次。
你拥有的越多，欲望似乎就越多。
有些人竭力想证明购买昂贵的物品是一种“ 投资 ”。
但想想去年的“ 时尚必需品 ”，今年却变得“ 不合时宜 ”，其速度有多么快吧。
物质不会给人们带来真正的满足感。
波士顿咨询公司专家迈克尔·J·西尔弗斯坦与尼尔·菲斯克在《消费升级：为什么消费者钟情新型奢侈品》一书中披露的对消费者的调查显示，很多美国人意志消沉、与世隔绝、孤独、焦虑和不幸福。
从来没有足够的时间 54.8%睡眠不足 53.8%没有足够的时间和朋友在一起 51.5%担心身体 40.1%工作比以前辛苦 39.0%生活压力大 36.6%觉得自己所做的一切不被重视 36.5%喜欢自己的外貌 30.5%爱情生活很幸福 17.8%尽管购买力和消费意识不断增长，并且有数不尽的商品和服务供消费者任意挑选，但只有39%的消费者同意“ 我能保持生活中的平衡 ”，37%的消费者同意“ 我感到我是社区的一部分 ”，35%的消费者——也就是在3个人中大约有1个人——同意“ 我有许多亲密的朋友 ”。
这是怎么回事呢？
在《进步的悖论》一书中，作者格里格·埃斯特布鲁克将西方社会描述为“ 什么都有，惟独没有幸福 ”。
他指出，研究表明，缺钱会导致不幸福，但有钱并不能带来幸福。
百万富翁不比收入处于平均水平的人更幸福；对于大多数人来说，幸福感随着年龄的增长而增加；残疾人和慢性病患者的幸福感比整体人群的幸福感略高，因为他们更懂得欣赏生活的意义。
在汉普顿、马利布或里维埃拉有一套避暑别墅，收入达到6、7、8位数，拥有自己可以随意支配的豪华轿车或喷气式飞机，你并不一定幸福。
新的居住环境、上万平方英尺的住宅、财产和身份除了暂时改变现状之外，什么都不是。

生活中总会出现看起来更好的东西。
是否要改变目标道格和妻子是一对70多岁的退休夫妇，他们居住在爱达荷州岂彻姆镇一幢建于1950年代的河边平房里。
一天，他们的朋友丽贝卡停下来和正在修剪门前草坪的道格聊天。
“ 你觉得现在建的这个地方怎么样？
”她问。
在他们旁边，建筑工人们正在修建一幢9000平方英尺的住宅。
道格停下手中的割草机，微笑着回答说：“ 变化真大呀，房子现在的价格，我做梦也没想到，现在，经常有人出200万美元买我们的房子。
房地产经纪人说，无论谁买了这里，都会把房子拆掉，再建一幢像隔壁那样的房子。
我们的生活成本也比以前增加了好多，以至于我问妻子：'我们是应该把房子卖掉，用这笔钱来做我们想做的事情，去我们想去的地方，还是继续住在这里？
'我们仔细研究了一下，想着自己想去哪玩、想做什么。
最后，我们看着眼前的山和脚下的河流——这是我们当初买这幢房子的原因，在那个年代它的价钱只是5万美元——开始对这种疯狂的想法感到好笑！
我妻子说，如果我们离开这里，她就不能在醒来时看见东方山脊上升起的太阳、听到山脚下小河的流水声了。
我说，当我们在门廊上喝咖啡时，再也看不到麋鹿和赤狐了。
说到这，我们都意识到，再多的钱都换不来我们在这里所得到的。
”丽贝卡问：“ 当房地产经纪人说你的房子会被下一个业主拆掉时，你不高兴了吗？
”“ 哈，根本不，”道格回答道，“ 每幢房子都有被拆掉的一天。
”他指着隔壁那幢新建的房子说：“ 就是邻居这幢漂亮的房子最后也会被拆掉。
这只是个时间问题。
”时间和地点就像任何飞行员都会告诉你的那样，如果从洛杉矶起飞，打算在纽约肯尼迪机场降落，然而飞行方向却向北偏离了1度，你便会在离肯尼迪机场26英里远的纽约州的白原市降落。
只偏了1度——也就是0.2%——就造成联邦航空局所称的“ 总导航误差 ”。
如果偏5度——刚刚1%——你就会降落在离纽约126英里远的奥尔巴尼。
一个看似很小的误差，最终却演变成了一个很大的问题。
同样，这种事情也会发生在你的生活中。
起程时以为自己知道目的地，但你接下来却因为小偏离而使自己到了奥尔巴尼。
你每天都要作出选择，尽管你只判断错了一点方向，但这些方向上的微小变化加起来就会使你降落到一个离目的地很远的地方。
我们都容易偏离轨道，这是不可避免的。
但偏离轨道实际上并不是问题之所在，真正的问题是我们能不能在中途进行修正。
国家航空航天管理局发射航天飞机时，必须想到飞行调整这一环节。
这就是航天飞机有火箭发动机的原因，它就是用来调整航向的。
甚至被发射进入对地同步轨道的卫星——实际上相对于地球不动——也装有发动机，以根据地球上跟踪站发射的反馈信息来调整卫星的飞行方向。

媒体关注与评论

编辑推荐

《你是谁?你想要什么》：世界第一人际关系大师哈维·麦凯、管理大师肯·布兰佳倾力推荐。
4个问题，48小时，改变你的人生。

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