

<<耐心的能量>>

图书基本信息

书名：<<耐心的能量>>

13位ISBN编号：9787030317391

10位ISBN编号：7030317394

出版时间：2011-7

出版时间：科学出版社

作者：MJ.瑞安

页数：186

译者：李靓

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>

<<耐心的能量>>

内容概要

在这个快节奏的世界里，期待所有事情都能迅速发生，已经成为大家的一种潜意识。因为这种潜意识的存在，我们几乎一直都感受着烦躁和忙乱，以及压力与不快。

在《耐心的能量——慢生活的智慧》中，m.j.瑞安教给我们如何在日常生活中慢下来，重拾已经被忘却的美德——耐心。她向我们展示，在日常生活中保持耐心可以帮助我们做更明智的决定，拥有更好的自我感觉。她号召我们在切实地认识自我的基础上，重新衡量我们的时间安排、事务优先顺序，以及我们应对生活的能力。

<<耐心的能量>>

作者简介

M.J.瑞安(M.J.Ryan)

国际公认的改变专家(changeexpert)中的领军人物,CNN电台特邀嘉宾,《好管家》(GoodHousekeeping)和《健康》(Health)杂志的特约编辑,M,工瑞安擅长指导个人和团体的行为,畅销书《慈悲为怀》(RandomActscofcKindness)系列作品的作者之一,著有《信任自己》(TrustingYourself)、《感谢的心情》(AttitudescofcGratitude)等,

<<耐心的能量>>

书籍目录

- 1.这个过时的美德如何改变你的生活
 - 不放弃：持之以恒的力量
 - 没理由紧张：平静的力量
 - 这就行了：接受的力量
- 2.耐性的礼物
 - 耐性创造卓越
 - 耐性使我们与自然和谐
 - 耐性帮我们作出更好的抉择
 - 耐心让我们怀抱希望
 - 耐心使我们活得更久，远离压力
 - 耐心帮我们少浪费时间、精力和金钱
 - 耐心让我们得到更多
 - 耐心守卫愤怒之门
 - 耐心给我们更大的容忍度和同理心
 - 耐心让我们更快乐更有爱
 - 耐心让我们更懂为人父母
 - 耐心教我们接受的能力
 - 耐性是礼貌的核心
 - 耐心使灵魂成长
- 3.耐心的态度
 - 我还在学习
 - 螺丝钉和机翼一样重要
 - 等待是生活的一部分
 - 最好努力试一下而不要花钱买省心
 - 这么急着要赶去哪儿
 - 无聊就在我们头脑中
 - 牢记第六条规则
 - 工作和休息同等重要
 - 这事在总体规划里有多重要
 - 我们不过是凡人
 - 有些事值得等
 - 事情总会解决
 - 顺其自然
 - 对的方法不止一种
 - 欢迎你，耐心之师
 - 有时要等，有时要蹬
 - 适可而止
 - 抓住当下
- 4.练习耐性
 - 说实话，你现在的状态如何
 - 清晨，倾听自我
 - 我什么时候耐心?让我算算有多少种方法
 - 知道什么让你不耐烦
 - 认识自己的预警信号
 - 喘口气，休息一下

<<耐心的能量>>

从树上下到地面
公路圣徒，不是公路暴徒
向小孩发布暴风雨警报
开发你内心的智慧
让你的血糖高一点
重构情境
找点别的事做
通过年迈的父母和其他老人练耐性
来自心灵的回答
告诉自己，时间要多少就有多少
做个风险评估
眼睛盯着奖品
别把自己逼得太紧
问问自己：事情已经发生了吗
5.二十则增加耐性的简易方法
6.最重要的是，对自己别太狠
致谢
你的耐心之旅

<<耐心的能量>>

章节摘录

版权页：耐性创造卓越我们都知道灯泡，但你知道托马斯·爱迪生还发明过股票行情记录器、投票计数器、电报机、安全矿工电灯、目光灯、电影摄像机和留声机吗？

在努力研发灯泡的过程中，他这样说：“我并没有失败700次。

我一次都没失败过。

我成功地证明了这700种方法都不管用。

我把这些错误的方法排除后，就找到正确的方法了。

”几年来我一直思考耐心这件事，但就在几个月前我才认识到耐心与卓越之间的联系。

艾瑞克·胡佛这样说：“真正的天才能意识到任何成就之中都隐含着困难，同时也有信心通过坚持和毅力能够完成值得的事。

天分即是一种活力。

”乔治·路易·莱克斯克·蒲丰也曾谈及这个问题，他写道，“天才只不过更有耐性”。

这些思想家提醒我们，天才需要培养。

“浑然天成”的天分离我们很远——我们必须不断努力培养天赋：绘画、创作、电脑知识、高尔夫球、爱情、为人父母。

在任何有潜力做好的事情上我们都需倾注长期的努力。

不管进步的速度是快是慢，只有当我们的进步有耐心，我们才能长期地努力。

近期，有研究证实了这一点。

佛罗里达大学的研究人员发现，普遍而言，要达到专家的水平需要花十年的时间。

这是多大的耐性啊！

几年前，盖洛普披露了关于卓越的创新性研究。

他们发现，在研究的200万人中，那些出色的人知道他们擅长什么，也在这方面勤于练习。

他们不担心自己的缺点，却将其独特的优势结合起来发扬光大（顺便说一下，他们的研究发现，这些优势组合起来有330万种之多，这表明，你的独特配置占其中的330万分之一。

所以，只要有耐性，你会成为独一无二的天才）。

酒越陈越香，我们也在耐性中实现自己的潜能。

通过耐性，我们能够将我们最独特的优异之处呈现给世界。

这绝非小事，因为世界渴望我们每个人将最好的一面呈献给它。

耐性使我们与自然和谐我曾和一个叫玛丽德丝的女性一同工作，她一生中都在追逐美国梦：她就读常春藤大学，找到一份年薪收入六位数的的工作，奋斗到了上层管理级别。

然后，四十多岁时，她回顾自己的成就，感觉非常的空虚。

在她的生活中只有母亲和妻子的角色看起来比较有意义。

她辞了工作来找我，想弄清楚下一步该怎么办。

我帮她弄清楚的第一件事是，像所有其他的生物一样，人也经历四季的变迁——孕育生机的春天，万物既精彩又新鲜；开花结果的夏季，你的精力和创造力都处在最好的阶段；梦想破灭的秋天，你对事物失去兴趣；不满的冬天，你感到空虚，害怕自己再也不能重获生机。

她就处在冬天。

这是我们都经历的自然过程，但因为我们习惯于将自己放在自然之外，并没有感受到它的循环。

所以我们尽量待在夏天，视而不见或是避免让自己进入秋天或冬天。

但这个循环是一个成长的过程——对人类，对黄瓜，对番红花都一样——除非我们允许自己处在每个到来的季节之中，否则我们永远不能成长。

只有抛弃我们旧的存在方式、我们旧的次序和顾虑，我们才能为新的存在方式腾出地方。

任何一个园艺师都会告诉你，自然的循环需要耐性。

你不能刚种下种子就期望它第二天开花。

你也不能揠苗助长加速这一过程。

即使是萝卜这样速成的蔬菜也需要时间成长。

<<耐心的能量>>

我们也是。

当我们练习耐心时，我们更能融入生活自然的节奏中。

我们要记得“万物皆有季”，我们应该停止人为地推进生活、改变其本来面貌的做法。

冬天该多长就多长，但它总会结束——夏天也是一样。

这就是自然法则。

玛丽德丝绝望地问我，什么时候她内心的冬天才会结束。

我告诉她，我不知道，但我知道它会结束，就像园艺师一样，她为春天的来临做点准备，比如看看什么对她真的重要，她拥有什么天分，又想要放弃什么。

冬天是为即将到来的东西做准备的最理想的时间，即使你还不太清楚要来的是什么。

她和我谈了将近一年，她很努力地培养耐性。

最终她对于一个新的商机感到兴奋，便去追寻它。

不久后的一天，我收到一张卡片，是那种夹着花种子的问候卡片，还附有一张字条：“谢谢你在我丧失信心时还坚信我的春天会再来。

这些种子代表在看起来什么都没有的时候你帮助我找到的东西。

”我们是活的系统，是自然的一部分并服从于它的循环，和最高大的橡树或最小的树蛙一样。

耐性使我们感受到那种联系。

<<耐心的能量>>

编辑推荐

《耐心的能量:慢生活的智慧》：现今，大多数人都生活在工作、家庭巨大的压力之下，生活的节奏过快，焦虑、浮躁成为目前人们生活状态的代名词。

在《耐心的能量:慢生活的智慧》中，M.J.瑞安教给我们如何在日常生活中慢下来，重拾已经被忘却的美德——耐心。

放慢脚步——你才不会迷失自己，你才会享受欢乐、成功和平和！

不要让“快”使你错过了人生中的美好。

<<耐心的能量>>

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>