第一图书网, tushu007.com

# <<给予的力量>>

## 图书基本信息

书名：<<给予的力量>>

13位ISBN编号：9787104034452

10位ISBN编号：7104034455

出版时间：2010-9

出版时间：中国戏剧出版社

作者：艾辛•贾迈勒，哈维•麦金农 著

页数：240

译者：张静合

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

2004年12月下旬，一场突如其来的自然灾害促成了有史以来最大规模的人道主义援助。
在南亚，海啸夺去了成千上万人的性命，并使一百万多人无家可归。
灾难拆散了家庭，孩子失去了父母，为人父母者也要承受失去子女的痛苦。
部分家庭甚至仅有一人幸免于难。
来自大自然的可怕力量和来自海啸的毁灭性破坏也促使了一种惊人的现象：全世界人们都希望能帮助受难民众。
成千上万的邻邦人民伸出援手帮助了受难国家的人们。
他们提供帐篷，有心灵的关怀慰藉他们的创伤。
外籍游客停止他们的沙滩旅行，志愿帮助当地人民归理遗体，确认姓名。
全世界数以千万人迅速通过红字会帮助了受灾地区。
各国政府也积极号召本国人民行动起来，对灾区重建捐助了大量物资。
全世界共允诺救助资金达到了85亿美元。
我想你自己应该也是捐助者之一吧。
在很多国家，超过一半的民众寄出了自己的心意。
这种来自全球的慷慨捐助、积极反应，影响了很多人，甚至改变了他们的一生。
对海啸灾难的迅速反应也告诉我们，其实用心给予并不是那么难的一件事情。
当今世界有很多灾难比海啸更凶猛，它们有可能会使更多的人丧失生命——只是它们无法确切形容，无法在第一时间或者没那么容易在电视上呈现。
通常情况下，在当地我们缺少发动媒体的一些好心人，而且当地人常常不关注甚至排斥外来的媒体报道。
苏丹西部达尔富尔地区的种族清洗、艾滋危机、本可预防的婴儿死亡都是会导致人丧失生命的灾难。
每一个悲剧的发生都促使热心、勇敢的人们行动起来拯救生命。
与海啸受灾地区一样，那些未知的战争及疾病受害者也需要得到我们的同情。
如果可能，我们希望您能发扬乐善好施的精神，将我们所提到的受难人民考虑在内。
在书中你可以看到，我们注重讲述个人动机，个人行为。
所以，事实上这本书是为您而写的。
我们希望这本书读起来像是一场谈话。
就像我们与你坐在同一个房间，或许在一起喝茶(哈维喜欢浓咖啡)。
我们可以谈谈人生，谈谈你所做的贡献和你的未来。
我们开怀大笑，我们谈论彼此的想法，彼此鼓舞。
每个人都从另一个人那里有所收获，就像大多好朋友做的一样。
在谈话结束以后，我们都能感觉对自己比以前更满意，对我们所在的世界更满意。
我们有奉献更多的激情，我们每一个人都会改变和改善我们自己的人生。
如果我们自身能做到这些，我们也就肯定能改善他人的人生。
可能你有发现这本书中有_章与其他章节的注重点有所不同。
那是第五章，是写工作场合的给予的。
在最后一刻，我们决定将这一章作为给予在企业中的应用加入本书。
也许你会问为什么，你知道，绝大多数人的生活里，工作占据着非常重要的角色。
也许工作占去了我们三分之一的清醒时间(非睡眠状态)。
绝大部分人都在企业中工作，而且我们相信，如果人们能在工作场合实践应用书中所提到的给予的思想与原则，他们也一定能给他人带来重大积极的影响。
实际上，当你将这些准则带入工作时，你也就是在工作中推广了一种更加健康、更加平衡的生活文化，会给公司集团带来很大的贡献。
艾琳·安德森在环球邮报上曾发表过一篇文章《科学家建议：多做好事可提高健康水平，使人更加快乐》。

文中讲述了一系列研究，这些研究都支持了我们的信念：给予可以使给予者本人受益。
一项研究显_示：表现出更高层次利他主义＼的人们往往能体会到“给予者的快乐”，同时体内的内啡肽得到释放(使人幸福兴奋)。
这种快乐可以“提升免疫系统，使其迅速从手术中恢复起来，减少那些不眠之夜”。
感谢新的脑部扫描技术，科学家们发现的一些证据显示：人类从一生下来就懂得相互关心，相互帮助。
佛罗里达一项有关人类与艾滋的研究也揭示了那些志愿去帮助他人的人要比不愿帮助他人的人更长寿。
英国一项民意测验发现，超过一半的被调查对象表示，他们的健康状况在做志愿工作时得到了不同程度的改善。
还有两成的人表示在志愿工作期间体重下降，比其他减肥方式有效多了。
也许我们下一本书就是有关减肥的书了——也或者这本书本身就是一本瘦身秘笈，只是我们没有意识到而已。
如果你在志愿工作之后减轻了体重，请一定要让我们知道。
很久以前我们就说过，随着时间的推移，越来越多的有关志愿工作、利他主义以及给予的研究会展开。
对于调研结果，我们非常有信心。
他们都会不可否认地证实给予具有双重影响：给予者如同被给予者一样从中受益。
而对我们所有人来说，这是一个非常好的消息。
在精神和行为上慷慨大方、宽宏大量，在很大程度上可使心灵安宁。
不管给予的那一刻我们“失去”什么，或许是时间、金钱，或许是机遇，都将会以另外的方式更多地补偿给我们。
我们相信，我们的收获会是巨大和持久的。
给予使我们加深了朋友感情，教会了别人慷慨奉献，更多地完善了自我，体会到了自由、开心和爱。
皮耶洛·费鲁奇说得好：“善待他人是寻找自我的最好方式。
”　如果你努力发展你的给予技巧，它将会使你的家庭，你的团队，还有你自己从中受益。
我们强烈推荐你与他人分享本书(包括复印版)中的思想及故事，或者也分享你自身的给予经历。
我们相信，通过共同努力，我们一定能建造一个更加充满关爱的世界。
谢谢大家。
哈维、艾辛

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

这是一个充满暴力、痛苦的世界，一个环境被大肆破坏的世界，我们就在这样的世界中生存。
怎样做才能治愈他人的伤口，减轻他们的痛苦？
而对于自己的伤痛，我们又该如何应对？

这就需要给予。
每个人都有可以给予的东西。
它可以是时间、金钱，也可以是智慧、爱或其他许许多多的东西。

本书分为六章，从整体上讲述了讲述给予的好处、给予什么、给予谁、给予多少、怎么给予和企业中的给予。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

艾辛·贾迈勒（Azim Jamal）
国际励志演说家，苏菲全球公司（www.corporaresufi.com）的创始人和董事长。
苏菲全球公司致力于通过苏菲和当代哲学家帮助个人和公司挖掘潜力并重新获得平衡。
2003年，加拿大温哥华职业演讲协会授予他星火奖。

哈维·麦金农（Harvey Mckinnon）
北美优秀的募捐专家，励志演说家。
他曾帮助国际特赦组织、加拿大癌症协会、联合国儿童基金会等非营利机构募捐数百万美元。
他的募捐咨询公司——哈维?麦金农协会
（www.harveymckinnon.com），在加拿大和美国为各种机构提供服务。

# <<给予的力量>>

## 书籍目录

第一章 为何言给予
你是给予的受益者
给予的益处
给予是一种美好的体验
要点
第二章 你能给予什么
爱
笑声
知识
领导才能
希望
生命
时间
金钱
技能
健康
抚触
关注
忠告
给予你最需要的
平衡
要点
第三章 给予的对象
从自身开始
关心你的家人
社区
保护我们的地球
要点
第四章 如何、何时、何处给予以及给予多少
如何给予
何时给予
给予何处
给予多少
要点
第五章 给予在企业中的应用
给予客户
给予员工
给予社区
要点
第六章 舍得
最后的话
要点

## 章节摘录

版权页：插图：有些人声称他们不能给予，因为他们在自我实现上尚未达到一定的层次。
他们这样说的依据也许是马斯洛著名的需求层次理论。
马斯洛是一位研究人类动机的心理学家。
在这一研究中，他创建了金字塔模型，形象地展示了人类的需求层次。
位于马斯洛金字塔底部的是人类最基本的生理需求，包括对空气、水、食物、住所、取暖、睡眠、求偶等的需求；第二层次是安全需求：来自比如基本保障设施、社会秩序、法律等的保护；第三层次是社交需求：对爱、家庭、友谊以及群体归属感等的需求；第四层次是尊重需求，包括成就、荣誉、责任、独立、威望以及地位的认可与满足等。
在马斯洛的五层金字塔需求模型上，自我实现需求是最高等级的需求。
这一需求要通过个人成长、自我实现以及充分发挥自己的潜力来实现。
后来自我实现需求被放在了第七个层次（紧随其后的两个层次分别是：认知需求——知识、意义、自我意识；审美需求——美、和谐、形式）。
之后人们又增加了第八需求层次，也是最后一个需求层次：精神需求。
这一需求要通过自我超越以及帮助他人完成自我实现的目标来满足。

## 媒体关注与评论

很久以来我们就需要这样一本书，现在该大家来伸出援手了。
购买并与他人分享，送给朋友。
这本书将改变你的一切。
——《高效能人上的七个习惯》的作者赛斯·高汀我们的命运最终将取决于我们的奉献，而不是我们的所得。
这本强大并鼓舞人心的著作会让你过上更加卓越的生活。
成为自己真正想成为的人。
——《卖掉法拉利的高僧》的作者罗宾·夏玛印象极其深刻……非常鼓舞人心。
——《意念的力量》的作者志韦恩·W.戴尔博士艾辛·贾迈勒和哈维·麦金农告诉我们：为何言给予。
给予的对象，拿什么给予，怎样给予何时给予。
他们再次令人信服地诠释了一个古老格言：奉献越多，收获也就越多。
——《成功法则》的作者、《心灵鸡汤》系列图书的创始人之一杰克·坎菲尔德

## 编辑推荐

《给予的力量》：青海格桑花教育救助会成立于2005年2月19目，致力于为青海等西部地区青少年提供资助，帮助他们完成学业和改善成长环境。
人人给予，给予人人给予越多，收获越多。

第一图书网, tushu007.com



## 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