

<<成功但不精疲力竭>>

图书基本信息

## <<成功但不精疲力竭>>

### 内容概要

本·库鲍谢克是一位年轻、精力充沛的企业家，由于工作过分投入而使生命力严重透支，致使遭遇了精神抑郁、精疲力竭、与家人疏远、几近自杀等痛苦经历。在本书中，他与读者分享了自己的故事和他总结出的人生策略，这些策略教你如何在纷繁、忙碌的工作和事业中既获得成功，同时又避免过度劳累而精疲力竭。

## <<成功但不精疲力竭>>

### 书籍目录

引言

第一章 遭遇精疲力竭

第二章 是过分投入还是失去了平衡？

第三章 标尺定得太高

第四章 从两头燃烧蜡烛

第五章 心力交瘁

第六章 忽略身体，精神很快会受影响

第七章 感情负担过重

第八章 忧虑、恐惧和焦虑

第九章 如何战胜抑郁，重新开始生活

第十章 休息

第十一章 树立平衡的目标

第十二章 农话……收获法则

第十三章 态度——天壤之别

第十四章 财富的力量

第十五章 正直、诚实和性格

第十六章 拥抱的喜悦

第十七章 通过管理自己来管理时间

第十八章 失败只是一个事件

第十九章 在成功中生存

## &lt;&lt;成功但不精疲力竭&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 在患精疲力竭症之后的几年，我偶尔会经历罗伯特·舒勒博士所称的“电压不足”，意思是一时突然丧失力量。

作为一名电工，我对这个词也非常熟悉。

在暴风雨中，经常会停电，我们会一段时间处在黑暗中，这叫作“灯火熄灭”。

但有些时候，灯光只是闪一闪，供电很快就恢复了。

这就叫作“电压不足”。

电压不足是对我们身体的预警。

出现电压不足是身体正在警告我们，生活在某些方面已经失去平衡，我们可能正在走向精疲力竭。

这通常意味着我们忽视了生活中宗教的一面，已经和上帝失去了联系。

不要误解我，和上帝保持联系本身并不会消除你的问题，但这肯定会有利。

电压不足还会提醒我忽视了身体锻炼，或者提示我在向有问题的伦理标准或不道德的行为妥协。我感情系统的临时超载意味着我必须立即休息，分析压力的来源，采取修正措施，祈求上帝的原谅和支持。

这有时意味着我要离开书桌，关上办公室的门，按上电话机“请勿打扰”按钮，然后平躺在地板上，从脚趾尖到头顶彻底放松身体。

心理学家说有两种类型的感情：负面感情和正面感情。

负面感情，包括愤怒、恐惧和绝望等，让我们感觉不快活或者不满意。

正面感情，包括爱情、喜悦和希望等，是由我们喜欢的东西引发的。

感情的出现有不同的强度。

比如，我们可以说一个非常高兴的人喜出望外。

不幸的是，只有我们学会了对付负面感情时，才有可能实现快乐。

感情可以帮助我们。

有些感情引起我们的神经系统向各种腺体和器官发出信号，告诉它们我们需要保卫自己。

比如，当恐惧时，肾上腺发出一种荷尔蒙，叫作肾上腺素，到血流中，提高心脏跳动频率，增高血压。

很多血液从我们的消化器官转移到大脑和骨骼肌肉；呼吸速度加快，大量的糖被倒进血液中。这些应急措施给我们的身体增加了能量，以面对眼前的危机。

当我们经历恐惧时，荷尔蒙肾上腺素导致我们脸发白，嘴发干；名为去甲肾上腺素的荷尔蒙，在我们愤怒时，导致我们脸涨红。

感情负担过重 如果身体里的变化持续过长时间，可以引起组织受损。

比如，长期忧虑和恐惧可以造成胃溃疡。

强烈的感情使思考、集中精力和解决问题的难度都变大。

忧虑会耗尽我们大脑进行有创造性工作所需要的宝贵的精神能量。

当被抑制的感情太大，难以承受，必须释放时(一般是通过不可控制的哭泣)，就会出现感情超载。

这就解释了为什么感情负载过重的人，有时没有明显原因也会哭泣。

有一个关于一对长得完全一样的双胞胎的故事。

一个是充满希望的乐观主义者，他总是说：“一切都会像玫瑰花一样美丽。”

另一个是悲伤无望的悲观主义者，他觉得自己倒霉透顶。

就此，忧心忡忡的父母把他们带到当地一个心理学家那里。

心理学家向父母建议了一个平衡双胞胎性格的方案。

“他们过下一个生日的时候，让他们在不同的房间里打开自己的礼物。

给悲观主义者买你能负担得起的最好的玩具，给乐观主义者买一盒粪肥。

”父母遵循了这些指令，然后仔细观察结果。

当他们从门外偷偷地往里看他们的悲观主义者儿子时，他们听见他在大声抱怨：“我不喜欢这个电脑的颜色……我打赌这个计算器肯定会坏掉……我不喜欢这个游戏……我知道有人得到了比这个大的

## &lt;&lt;成功但不精疲力竭&gt;&gt;

车子……”悄悄穿过走廊，父母从门外偷偷往里看，看见他们的乐观主义者儿子高兴地把粪肥扔向空中，他正在咯咯地笑：“你骗不了我！有这么多的粪肥，一定有一匹小马！”——引自布莱恩·卡凡诺的《播种者的种子》大脑一次只能思考一个问题，正面的或负面的。

我们，只有我们，不得不作出选择。

为了从筋疲力尽状态中恢复出来，我不得不控制自己的大脑，我需要停止思考我惧怕的那些奇怪的事情，开始再次拥有信仰。

在失去所有其他东西以后，信仰是你能剩下的惟一东西，它是那种洞察无形之物的能力。

大多数人相信，如果他们赚了更多的钱，他们就会更快乐。

他们认为，如果收入更多一些，他们的难题就会消失。

以我的经验我可以告诉你，一年赚50万元要比一年亏50万元好玩得多。

赚与亏我都经历了！然而，真正的快乐不仅来自于只赚钱，还来自于与他人共享。

钱的力量真令人惊奇，如果运营得当，它可以帮助、治愈你和他人，为你们共同创造价值。

创造财富 掌握你生活中财政命运的第一把钥匙，是创造财富的能力。

注意，我没有说“赚财富”。

真正的财富不是赚来的，而是创造出来的。

我们向社会贡献多少，就会有多少回馈。

也许你会问：“好吧，那么特丽萨修女怎样？看看她对社会的价值，但她并不富有。

”那么，也许你还不明白收获的法则。

特丽萨修女播种爱心，而不是金钱，那就是为什么她是世界上最受爱戴的人。

谁会不爱一个像她这样的人呢？请试着问自己这样的问题：“我怎么样做，才能在更短的时间里达到我现在的状况？我怎样才能降低生产成本？怎样变换职业才能使我的时间价值增加？”赚更多的钱并不意味着延长工作时间。

保持你的财富 怎样才能守住你的财富，毋需多言，是花得少，挣得多。

听起来容易，但奇怪的是你花的很快就会赶上挣的，而且如果不注意，迅速就会超过挣的。

使你的财富成倍增长 财富的成倍增长来源于你的投资和神奇的复合利息。

复合利息意思是你的利息开始为你赚取更多的利息。

另一个快速增长你的财富的办法被称为举债经营，这种方法风险更大，但是也远远地更加有趣。

举债经营的一个好例子是花十万元买一块房地产，预付10%的订金。

假设你在一年内卖了这块房地产，赚了一万元，那是10%的利润，但是，对于你的投资来说，却是100%的回报。

保护你的财富 在今天这样好打官司的社会，资产保护是个非常重要的课题。

树大招风，富有的人比普通大众更容易受诉讼之累，而其中许多是毫无意义的。

最好的建议就是，在你需要之前，找个专家咨询一下。

然而，我发现有两种资产不仅是宝贵的，而且可以完全防债：一个是你经验的收获；另一个是你无条件捐赠出去的东西。

所以，你可以明白了，你是不可能丢掉所有的东西的。

享受你的财富 太多人等到退休以后再去享受他们的财富，不幸的是，许多人没能活得那么久。

现在就开始享受你的财富，当你做了一件漂亮事时，犒劳一下你自己。

现在就开始庆祝你的胜利。

没有什么事情比把你的财富与人分享，可以给你更大的享受了。

安东尼·罗宾斯说：“真正的财富是一种情感，一种绝对富足的感觉。

”把你的财富与人分享 施舍法则是另一个万能的成功原则，不论我们相信与否，它都在运行。

在我过去的十年生意和个人生活里，我一直都在亲身使用这一法则，把金钱、时间和爱心施与出去。

它确实灵验！当太太和我把几十万元捐赠出去、再看着它以丰厚的数额回转来的时候，我们都体验到了施舍的奇迹。

《圣经》路加福音第六章第三十八条说：“你们要给人，就必有给你们的，并且用十足的升斗，连摇带按，上尖下流地倒在你们怀里；因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。

## <<成功但不精疲力竭>>

”所以我施与的时候也期待着接受。

法则是这么说的，也是这么运行的。

如果我们的动机正确，而且继续使用我们的资源祝福他人，那么施与的时候期待着回报并不是错误或自私的。

我深深羡慕和敬仰像保罗·J·迈耶和R·C·勒特鲁尔诺这样伟大的商人，他们慷慨地与他人分享他们的巨大财富。

他们也是把成功很大程度地归功于施舍法则。

他们把经历写下来与人分享，因此我也非常感谢他们愿意留给像我这样的商人一大挑战。

除我以外，今天还有许多其他的商号和个人，也在体验施与的神奇，不论时局好坏。

为什么？因为施舍法则不懂得我们所谓的经济衰退这种事情。

麦当劳餐厅参与了大规模的赠与活动。

他们的罗纳德·麦当劳之家为那些住院孩子的父母提供住所。

这家公司在市场萎缩的大局下却经历了惊人的发展，当许多公司和特许经营分号都关门大吉的时候，1991年麦当劳却实现了7亿美元的利润。

斯坦利·塔姆(美国塑料公司)最初开始他的生意时，是个到处跑的销售员，就是在没有足够的钱给汽车加油的情况下，他仍然在施与。

现在，他每年施与出去近两百万美元。

他说：“我把财富用铁锹铲出去，上帝不断把财富铲回给我，而他的铁锹比我的大。

”安利的瑞奇·德沃斯捐助了一百万美元给罗伯特·斯库勒，帮助建造水晶教堂。

1991年，安利公司的销售额从前一年的20亿美元增长到31亿美元，成为公司发展史上的一大创举。

保罗·J·迈耶，成功励志学院公司的创始人，是又一个真正非凡的人物，他拥有四十多个公司，把收入的50%都捐赠给慈善机构。

他的捐赠数额达到每月34.2万元。

.....

## <<成功但不精疲力竭>>

### 媒体关注与评论

引言农 场 我走向精疲力竭之中和，准确地说完全是。

我在安大略省基奇纳附近的一个宗教色彩浓厚的社区农场长大成人，这个农场名为布莱斯仁社区农场，由16个家庭组成。

这些家庭生活、工作在一起，分享所有财产，大家过着朴素的生活。

21岁的时候，受了八年的教育，怀揣着两千块钱，我离开了农场，与大哥一起做起了生意。

相信自己能做任何事，可以获得任何东西，能够成为自己想成为的任何人，我开始阅读找到的每一本自助书籍。

我开创的生意非常成功，六年时间里，就实现了原来为自己定下的要一生才能实现的所有目标。

这些目标在当初制定的时候似乎都是高不可及的。

我的冒险成功了!精疲力竭症 然而有一天，精疲力竭症像一场突然爆发的火灾吞没了我，耗尽了我的精力、创造力、我对生活的热爱，以及我对未来的憧憬。

它让我落入抑郁的深渊，几乎导致我自杀。

六个月时间里，我历尽精疲力竭的噩梦，过着地狱般的生活，肉体、精神和宗教上都深受影响。

在那些丢失的岁月中，我多想有人告诉我，他们也经历过我正在经历的事情，我能够而且一定会变好。

在我身处抑郁症的深渊谷底时，我需要有人在我深陷其中的抑郁黑洞的顶上，挥动一束光亮，给我指明出去的路。

你也许正感觉就在一个类似的悬崖边上摇摇欲坠，或者已经从悬崖边上翻落，或者你的生活一直找不到意义和方向。

如果是，这样，我相信这本书会带给你希望，激励你从精疲力竭走向平衡，从平庸走向优秀，从仅仅是生存到经历真正的生活。

一种更好的生活方式 写这本书的原因很简单：与你分享平衡地生活的原则。

如果持续不断地应用，这些原则将像防疫针一样发挥作用，对付精疲力竭问事处这一杀手疾病。

贯穿本书，这些原则被称为平衡生活的原则，它们是过快乐、健康、充满爱的生活的关键。

这样的生活才是丰富的不。

的。

我相信每天的生活都应该是完全彻底的。

按照平衡生活的原则去做，你将对生活产生一种未曾觊觎过的控制感。

如果你目前正在经历精疲力竭，平衡生活的原则将带给你希望，那种失而复得的希望。

一旦你得到了这种希望，你就已经走在了康复之路上了。

.....

<<成功但不精疲力竭>>

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>