

<<亲吻那只青蛙>>

图书基本信息

<<亲吻那只青蛙>>

前言

青蛙和王子 人生在世，是为了用这一辈子去体验一些美好的事情，比如幸福，比如快乐，比如美妙的爱情、健康的体魄、充足的财富还有极致的满足感。

可是，为什么你还没有过上自己梦寐以求的生活呢？

想要知道答案的话，就看一眼离你最近的一面镜子吧，你会从中发现自己为什么经历了眼前的这些幸福与不幸、成功与失败、得到与失去。

因为，你对镜中人的评价在很大程度上就决定了你生活的质量。

如果你改变了对自己的认识，你的生活便几乎立刻会发生相应的改变。

青蛙王子的故事 童话故事里是这样讲的。

在很久很久以前，有位英俊的王子，他被狠毒的巫婆变成了一只丑陋的青蛙。

除非有一位公主能亲吻这只青蛙，否则巫术就永远无法解除。

巫婆心想，这种事情肯定不会发生的。

同样是在这个时候，有位美丽的公主，一直盼望着能嫁给一位英俊的王子，可是这个王子迟迟没有在她的生命中出现。

有一天，公主在小湖边的树林里独自散步的时候，看见了住在那里的一只丑陋的青蛙。

正当她安静地坐在湖水边，思考自己的处境，盼望着能遇见一位英俊的王子时，那只青蛙跳到了她的身上，开口说话了。

他告诉她说自己实际上是一个英俊的王子，如果她愿意亲他一下，他就会重新变回王子的模样，他会娶她为妻，爱她到永久。

这件事情看起来很荒唐，不过，尽管心里十分不情愿，公主还是鼓足了勇气，吻了青蛙的嘴唇。

正如青蛙说的那样，他立刻变成了一位英俊的王子。

王子信守了诺言，迎娶了公主，从此，他们过上了幸福的生活。

故事的寓意 几乎每个人的生活里都有那么一块拦路石，或者不止一块。

它挡住了我们前进的道路，使我们无法真正过上幸福、健康、快乐的生活，无法满怀兴奋与期待地盼望着每一个崭新的一天。

对于你来说，生活中一切皆有可能，而在实现所有可能的事情前，你需要“亲吻”什么样的“青蛙”呢？

对于你来说，转变自己，惊艳众人，完全不在话下，可是又有哪些生活中的负面经历需要你坦然接纳，悉心处理，然后借助它们来实现这种转变呢？

我们都想拥有的 人类生活的伟大目标是享受幸福和内心的宁静。

每一个正常的人都想体验和享受那些正面的情绪，比如爱、愉悦、满足和充实。

挡在你和非凡人生之间的最大障碍通常都是你对自己和他人的消极心态，这一点也许是在心理学和个人满足感研究方面的最伟大的发现。

只有当你学会“亲吻那只青蛙”，不断培养这种习惯，寻找与发现每一个人和每一段经历中那些积极的、有价值的方面，你才会释放自己获得成功的无限潜能。

58个国家、500多万人、5000场会谈和研讨以及数千小时的心理咨询研究成就了这本书。

在本书中，你将学到一系列简单但十分有效的方法和技巧。

你可以立即将它们运用到自己的生活中去，将消极的想法变得积极，将每一个问题都变成一种收益。

你将学会如何成为一个信心十足的人，从而释放自己的无限潜能，拥有一个非凡的人生。

这些方法和策略对全世界上百万的人都十分有效，相信它们对你也同样适用。

现在，就让我们开始吧。

<<亲吻那只青蛙>>

内容概要

负面情绪和消极想法是人们无法充分发挥自身潜力的头号杀手，它们阻挡了我们实现自己梦想的脚步，使我们无法成为本应成为的那个自己。

如何将负面情绪这只“青蛙”变成“王子”？

在本书中，博恩·崔西和她的女儿克里斯蒂娜为我们带来一整套行之有效的实用方法。

借由这些简单却极为有效的技巧和练习，每个人都能改变心态，发现不管有些事情起初看上去有多么难于应对，都能从中挖掘出有价值的东西。

你将学会如何培养无人可以撼动的自信，成为最好的自己，拥有非凡的人生。

<<亲吻那只青蛙>>

作者简介

作者：（美国）博恩·崔西（Brian Tracy）（美国）克里斯蒂娜·崔西·斯坦（Christina Tracy Stein）
译者：徐嘉 博恩·崔西（Brian Tracy），全球著名畅销书作者，世界顶级演讲家，商业及个人成功领域一流培训大师。

培训人次达500万以上，出版有50多本畅销书，包括《吃掉那只青蛙》《博恩·崔西销售圣经》《博恩·崔西口才圣经》等。

他的作品被翻译成28种语言，在58个国家发行。

克里斯蒂娜·崔西·斯坦（Christina Trac），心理治疗师。

南加利福尼亚大学心理学学士，安提亚克大学临床心理学硕士，美国婚姻和家庭治疗协会及加利福尼亚州婚姻与家庭协会会员。

进行心理治疗及个人辅导累计时间超过5000小时。

<<亲吻那只青蛙>>

书籍目录

引言 青蛙和王子 挡在你和非凡人生之间的最大障碍通常都是你对自己和他人的消极心态。

只有当你学会“亲吻那只青蛙”，寻找与发现每一个人和每一段经历中那些积极的、有价值的方面，你才会释放能让你自己获得成功的无限潜能。

青蛙王子的故事 故事的寓意 我们都想拥有的 关于你的七个真相 你是一个十足的好人；你很重要；拥有无限的潜能与实力；你的思维方式以及信念的深度塑造了你的世界；你永远都拥有选择思维内容和生活方向的自由；你来到这个世上有一个重大的使命要完成—用你的生命诠释精彩；你能做什么，你能成为怎样的人，你能拥有什么，这都无可限量！

米开朗琪罗的雕像《大卫》这是你的故事 想象那位英俊的王子 要成为一个真正快乐、满足的人，首先，你要有一个清晰的定义，知道你想成为的那个理想中的你和你想拥有的完美生活是什么样的。尝试一下“不设限”的思维方法，用“天马行空”的想象将你的心灵从日复一日的挑战中解放出来。魔杖练习 设计你完美的未来 规划你完美的一天 正视你的青蛙 否认或拒绝接受有关自我及他人的事实和真相，是压力、焦虑、负面情绪乃至身体和心理疾病产生的一个重大来源。

清晰界定令你感到忧虑的情形，常常会马上让你找到能够完全扫除忧虑的方法。

能够积极并有建设性地回应工作和生活中那些无法避免的沉浮的人，无论在何处都是最受人尊重的。

正视事实 从实际出发 应对现实 区分事实和问题 过去和未来 因为下雨而取消的野餐 背破布口袋的人 分析情形 尝试理解 忧虑破除术 清理掉池塘里那些丑陋的青蛙 从今天开始，每当有什么事情让你不安、感觉受挫或是引发负面情绪，你就试着关注自己的想法。

深吸一口气，然后下定决非心，绝不“养活”它们。

同一时刻一个人的头脑中只能有一种想法，我们可以有意地用积极的想法取代消极的想法。

主要的障碍 负面有时会“转正” 掌控你的头脑 把自己调成乐观模式 思虑的力量 替代法则 你可以重新解释一件事 博恩的故事 你拥有非凡的能力 排干沼泽里的水 想想你生活中经历过的最负面的事情，那些无论何时想起都会让你盛怒的事情，然后坚定地对自己说：“我要负责！”

慢慢地消除由它带来的负面情绪。

然后思考一下最开始的时候你做过或者没做过的所有事情，它们是怎样使你遭遇了这件事情。

在这样的思考过程中，你的情绪将会平静下来。

情绪会扭曲评价 负面情绪的根源 愤怒：负面情绪的核心 愤怒的根源 责备是内核 四字咒语 你要负责 找到不表达负面情绪的理由 你能控制自己的反应 坦然接受 两团燃烧的火焰 给你的池塘换水 想想有没有什么即将发生的事让你对它的结果很担心。

想出一句正面肯定的话，准确地说明你想怎样表现，你希望事情的结果是怎样的。

在你的脑海中形成一幅理想结果出现后的清晰、生动而喜气洋洋的画面，在你潜意识的大幕上一遍一遍地放映这个画面。

这种方法的效果会好得让你大吃一惊！

万事皆有因 编制程序和预编程序 思维习惯的新模式 “不”的力量 被拒绝是很正常、很自然的事 寻找青蛙的美丽 要把负面的东西变正面，要把自己从以往不开心的经历中解放出来，最快速的办法就是下定决心，换一种方式来看待自己的过去。

你所面对的每一个问题或困难都蕴藏着一颗种子，可以给你带来相等或更大的好处或利益。

问题有个更好的名字，叫作“机遇”。

作出决定 重拾快乐童年 从不抱怨，从不辩解 伟大的力量 你需要上的课 想想你现在面对的问题 你的必修课 控制自我 改变你的措辞 问题是难免的 凡事往好的方面想 归零思考法 积极而有建设性地思考 寻找，你就会有所发现 苦与痛 抗拒和接受 不后悔，不责备 心系未来 得还是失 接受失去，把它当作沉没成本 自信地向前蹦 由于父母犯下的错误，孩子们很快就开始体验到消极的批评以及关爱的缺失。这两种行为都是他们成年后不快乐和心理失调的罪魁祸首。

弄清楚对失去和批评的恐惧在自己生活中所扮演的角色，放下这些恐惧，才能全身心地投入到对自己真正梦想的追求中。

池塘的两大污染物 对失去和批评的恐惧 真正完善的人和丑陋的青蛙吻别 摆脱负罪和卑微这两种感受

<<亲吻那只青蛙>>

，是保证你充分发挥自己潜力的重要一步。

你通过四个步骤就可以摆脱负罪感。

确定某个利用负罪感来操纵你的人，下定决心在下次这种情况出现时制止这种消极的模式。

一旦你打破了某一个人给你带来的“负罪感施加”症状，你就会十分自信地对你生活中的其他每一个人用这种方法。

负罪感是学来的 操纵和控制 更好还是更糟 受害者的感觉 避免受害者用语 从负罪感中解放自己 期待青蛙最好的一面 如果你在脑海中描绘出一幅明亮欢快的图画，你就会置身于通往成功的道路之上。

你对更大成功和成就的渴望会挖掘出你最大的潜力。

找一个或几个你所羡慕的成功人士，想想你能从他们身上学到什么，从而获得生活中更大的成功。

如此一来，你就建立了一个拥有正面力量的能量场，就会吸引来许多想法、朋友和资源，帮助你获得你所羡慕的那种成功。

不断发展的人格 生活和学习 我们生活的世界 最糟糕的七宗罪 羡慕PK妒忌 怨恨会从内心吞噬你 放过那些让人痛苦的青蛙 你今天不快乐，主要是因为你还没有原谅你认为另一个人犯过的错误或者你认为那个人对自己的冤枉。

当你宽容的时候，你就将自己从负面情绪中解放了出来，同时，你也解放了其他人。

你扔掉了过去的负担，释放出自身的潜力，朝着实现未来目标的梦想进发。

头脑的两个机制 放手的需要 宽容完全是个人的问题 生活中最大的问题 重编程序，改写按钮 宽容的艺术 需要宽容的四类人 一个主要的障碍 向他人道歉 只管去做 开启积极人格的七把钥匙 你心理上的“饮食习惯”在很大程度上决定了你的品质、个性以及生活中发生的几乎每一件事。

当你用正面的想法、信息、书籍、对话、音频和见解“喂养”自己的头脑时，你就会形成一种更为积极而有效的人格。

你会变得更有影响力，更有说服力，会享有更大的自尊与自信。

做最好的你 结语行动才是王道

<<亲吻那只青蛙>>

章节摘录

版权页：背破布口袋的人这件事听起来确实很可笑，但是现今还是有许多人会因为过去的某件无法改变的事而愤愤不平、心烦意乱，甚至无法处理好他们的感情生活和工作。

那也许是好多年前就结束了的一段感情，也许是一笔赔本的投资，也许是区为不管什么原因而未完成的工作。

总之，事情都过去这么久了，到了今天，他们还陷在气愤或悲伤之中。

这些人没有接受现实，而是背起了一个个“破布口袋”，永远都随身带着，随时准备向那些表现出兴趣的人大吐苦水。

（你经常会在聚会上碰到这样的人，也经常在乘飞机的时候坐在他们旁边。

）克里斯蒂娜在辅导那些努力忘掉过往经历或挫折的人时，不会急着催他们放手，让他们赶快摆脱牵绊自己的宠物青蛙，而是会问：“紧抓住这个问题不放，对你有什么好处呢？”

”这是一个很有威力的问题。

我们经常会紧紧抓住某些消极的事情，因为它们会给我们一种保护，使我们无须尝试新的事物，例如冒险尝试一段感情或是开展新的业务活动。

在生活快乐、身心健康的人身上我们总能看到许多特点，其中之一就在于他们可以看淡自己的问题，用他们的双眼正视那些丑陋的青蛙，把它们看作无法改变的往事，从它们身上吸取经验教训，然后忙碌于自己现在的生活和工作之中，无暇再去考虑那些青蛙。

分析情形能使负面情形尽在掌握的方法之一就是对它进行仔细的分析。

你可以通过问问题来实现这一点。

当你提出问题，试图理解出现的情况或发生的变化时，你就不可能变得不安、愤怒或失控，更不会一直处在这样的状态。

无论想要控制什么情形，下面的四个问题都是你可以问的。

“到底发生什么了？”

”在思考这个问题的时候要有耐心，尽量确保精准。

不要因为发生的事情而攻击别人或者怪罪别的什么东西。

你要关注的是事件的清晰度以及你对它的理解。

尽力保持冷静，不要带太多的情绪。

<<亲吻那只青蛙>>

媒体关注与评论

这本书会向你展示一种全新的方法，可以克服恐惧，清除你头脑中不想要的记忆，让你能怀着宽容和积极的心态朝着梦想前进。

——《心灵鸡汤》合著者 罗伯特·G.艾伦 这本书可以改变你的人生。

也许负面想法每天都在控制你的心态，而你完全没有意识到。

让博恩·崔西和克里斯蒂娜·崔西·斯坦帮你忘掉那些负面想法吧。

阅读这本书，帮你走向更加积极的未来。

——《一分钟经理人》合著者 肯·布兰佳 《亲吻那只青蛙》会告诉你如何释放自己的无限潜力，拥有成功的人生。

——《有钱人想的和你不一样》作者 哈维·艾克

<<亲吻那只青蛙>>

编辑推荐

<<亲吻那只青蛙>>

名人推荐

正如博恩所说，这本书会向你展示一种全新的方法，可以克服恐惧，清除你头脑中不想要的记忆，让你能怀着宽容和积极的心态朝着梦想前进。

——《心灵鸡汤》合著者 罗伯特·G.艾伦 这本书可以改变你的人生。

也许负面想法每天都在控制你的心态，而你完全没有意识到。

让博恩·崔西和克里斯蒂娜·崔西·斯坦帮你忘掉那些负面想法吧。

阅读这本书，帮你走向更加积极的未来。

——《一分钟经理人》合著者 肯·布兰佳 《亲吻那只青蛙》会告诉你如何释放自己的无限潜力，拥有成功的人生。

——《有钱人想的和你不一样》作者 哈维·艾克

<<亲吻那只青蛙>>

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>