

<<涟漪词>>

图书基本信息

书名：<<涟漪词>>

13位ISBN编号：9787208086593

10位ISBN编号：7208086591

出版时间：2009

出版时间：上海人民出版社世纪文学出品

作者：陈郁敏

页数：162

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

我从多年来的辅导经验里发现，不论位阶是执行长或是刚进入职场的上班族、是专业经理人或是公司负责人，这些人在面对问题时都有些共同点：

一、心态：对人对事的态度。  
二、思路不清晰：脑子里的思绪很乱，对于事情的前因与后果理不清，只知道心中为此感到不舒服，不知事情该如何解决。

三、缺乏一个有效解决问题的工具：思考方式或行为技巧上的工具。

四、恐惧感：因为害怕失败，尤其担心过去的成功形象会因此而受损，或担心别人怎么看，为别人而活的思维带来生活上的矛盾与痛苦。

五、寻求满足感，快乐及有意义的生活：很多人缺乏追求的方法，只知道自己很空虚却不知如何满足。

我相信21世纪的人，是生活在快节奏的社会里，事物变化快速，游戏规则也不断改变。

在这样的环境下，传统的稳定互动方式早已不合适了。

21世纪是关于如何使用个人的力量来影响其它人，去创造，去贡献的世纪。

在这种情况下，有两点值得关切： 1.怎么做最真实、最优秀的自己。

2.怎么带出别人最优秀的一面。

因此，这本书就是个旅程的开始。

## &lt;&lt;涟漪词&gt;&gt;

## 内容概要

涟漪人，属于21世纪的新世界公民！

许多书籍都在告诉我们怎么养生、怎么变美、怎么发财，却没有告诉我们如何寻找快乐，更没有告诉我们快乐其实只是一种习惯。

陈郁敏总结了11个改变人我关系的正向思考——“选择，快乐，对自己负责，认识自己，展现真实的我，应对恐惧，处理问题，自我谈话，世界因你而不同，当个学习者，带出别人最好的一面”。

翻开《涟漪词》，挑出一张涟漪卡，透过这11个能激起涟漪变化的关键词，以正面思考的强大力量，改变人我关系与职场文化。

华人界知名企业女教练陈郁敏教你如何在职场上、在生活中，找回自我，找到快乐。

作者简介：陈郁敏（Yee-Ming Tan），是亚太区知名企业教练（executive coach）。

精通三种语言（英语，普通话和广东话），具有丰富的人力资源和领导能力开发的工作经验。

她的工作领域集中在高级主管教练服务及建立企业文化与正向思考的咨询。

2001年成立Third Thinking公司www.thirdthinking.com进行企业咨询和教练服务。

在亚洲客户包括渣打银行（Standard Chartered）、国泰航空（Cathy Pacific）、莱雅（L'Oreal）、美商康健人寿（Cigna）等公司。

陈郁敏的成长背景是中西两种文化的混合。

早期在一个华人社会成长，后期接受西方教育。

她善于借鉴西方心理学研究方面的成果，把这些概念和方法和中国文化结合起来，形成了她跨文化的独特点。

她很幸运的成为全世界仅30多位被录取在美国宾州大学（University of Pennsylvania）进修正向心理学硕士班（Master of Applied Positive Psychology）的学生之一。

此课程是全球唯一的正向心理学硕士班，由正向心理学创始人马丁·

塞利曼（Martin Seligman）亲自授课。

2003年推出涟漪卡销售地包括台湾、香港、大陆、日本、加拿大。

陈郁敏相信善的涟漪是没有疆界的，积极正面的价值观也是可以传染的。

她最喜欢的涟漪卡是：“我建立对自己积极正面的新信念。

人生其实十分简单，我改变自己的思想和习性就能创造新的经验。

” 现居香港。

喜欢陶瓷，喜欢流浪出走。

<<涟漪词>>

书籍目录

《涟漪词》内地版推荐序推荐序  
前言01 选择02 快乐03 对自己负责04 认识自己05 展现真实的我06 应对恐惧07 处理问题08 自我谈话09 世界因你而不同10 当个学习者11 带出别人最好的一面

## &lt;&lt;涟漪词&gt;&gt;

## 章节摘录

01 选择 迷思 1.我没有别的选择（其实你有别的选择，你只是不想要而已。）  
2.在这么多选择中，只有一个是正确的。  
而其他都是错的。

你可以选择走出悲伤 我的朋友卡洛琳跟她的男友已经分手九个月了，但至今却尚未走出过往。  
每次接到前男友的电话，或是听到关于他的消息时，她的心情就会变得很不好，诸如突然变得很生气、暴躁、伤心、自我怀疑等，也就是所谓的负面情绪。

有一天，我请她选一张涟漪卡，想借此帮助她时，她选了这一张：“我有选择自己快乐的权力。我选择不让别人影响我的心情。

”（I choose to be happy.I choose not to let other people affect my mood.） 看到这张涟漪卡的那一刻，她突然发现，其实一切都是她自找的。

是她自己一直让前男友的消息影响她，其实她的前男友并没有刻意去刺激她或伤害她，反而是她自己不断地去放大前男友的所作所为，让那些消息来伤害自己。

她突然觉得能够释放自己，不要再让那些烦恼、消息等，来影响她的生活。

你可以提醒自己要快乐 当有不愉快的事情发生时，我很习惯生闷气。

我常在毫无进展地瞎忙一整天后，或是觉得很没有生产力或成就感时，感到非常厌烦，于是便自己生自己的气。

同时还会找个人来发泄，遭殃的多半都是我男朋友。

不过他往往会用这样的方式来响应我的无理取闹。

他会面带微笑，轻声地念着：“我有选择自己快乐的权力。

我选择不让别人影响我的心情。

”（I choose to be happy.I choose not to let other people affect my mood.）这是我自己写在涟漪卡中的话，在我情绪不稳定的时候，他还能依然保持着开心、平静的心态来面对我。

我可以选择快乐 “Choose to be happy”，这是涟漪卡中最受欢迎的一张卡片，当我意识到自己其实可以选择不要让别人来影响自己时，这真的是一种解放。

我妈妈是个比较主观且强势的人，她以前脾气暴躁，在我童年的成长环境中，她常常将她的情绪、怒气、挫折，全都发泄在家人身上，我们全家都看着她的脸色度日；当她不高兴时，全家没人可以高兴；她不开心时，全家都战战兢兢，不敢惹她，免得引起轩然大波。

当时全家的气氛都取决于我妈妈当天的心情，直到现在我才意识到，其实这是可以避免的，我们并不需要去经历那种草木皆兵的紧张情绪。

我们有选择，可以去调整自己的心态，可以选择要怎样过日子。

可惜那个时候，我们家人都没有意识到自己有选择性，只是被动地接受，以为这就是人生了。

我回想以前我跟前男友的关系，发现似乎是个固定的、不断重复的模式，那就是我常常会受到对方的影响。

过去的我，很容易就被别人的情绪影响，并没有过滤的能力，当时我从没有分析过自己为什么要被他人的情绪影响呢？

例如我以前的一个老板，他是个完美主义者，对自己对工作向来都有非常高的要求，因此当他不满意时，当他不快乐的时候，我也身陷其苦。

又例如我以前的一个室友，每当她跟男朋友吵架，心情不好时，我也会受影响而不开心起来；有的时候是因为她的态度，有的时候则是觉得是否是我让她不开心之类的。

当时的我，并不懂得如何将这些情绪推开。

这些与我无关，我其实没必要让她的情绪影响我。

要学会知道自己“有选择”，其实是一门很漫长的修练，真的是说时容易做时难。

坦白说，我并不认为我自己可以完全不受别人影响，不过现在已经学会比较容易去分析自己是否要受这个人的影响。

## &lt;&lt;涟漪词&gt;&gt;

如果是很亲密的人，自己当然会比较在意，但如果是较为陌生或不熟识的人，我现在已经能逐渐辨明，而不受他们情绪的起伏而波动，即便是受了影响，我也能尽量地缩短时间。

前些日子，我跟一个客户见面。

他新调任到这个地区，我们素昧平生，不过一见面，他就告诉我听别人说我怎样怎样，批评我的教学方式不好。

他一开口就满是一道听途说的批评，而非亲身经历，如果是过去的我，在这种情况下必然会很伤心懊恼，开始怀疑自己，打击自己的信心。

不过这一次我虽然因此而感到有些失落，但我比较懊恼的是我没有及时回应他对我的不公正评论，而当我回去后，很快地，我的情绪就平复了，而不至于让他的话打击我，或是影响我太久。

我，不给他摧毁我的权力。

当我有选择的能力后，我便可以将与他见面时所产生的负面情绪划分开来，放在一边，平静地去思考他所讲的事情，而不是被他的批评打倒。

不得不的人生Vs有选择的人生 I run my life on a “choose to-want to-love to” basis. I am personally accountable for what I am and what I do. 这句格言对我很有启发性，它的反面思考就是“我所做的都是不得不去做，我没有其他选择，所以我不能为我的决定负责任。

因为如果我有其他选择，我就不会这样决定。

” 在我们周围，很多人都是以这句话的反面思考生活着：我不得不去上班、我不得不养家糊口、我不得不在周末去探访父母、晚上我不得不回家陪老婆，不然会吵架……当你用这个字眼：“不得不”的时候，意思就是：“如果我有其他选择，我就不会这样做。

” 作为一个女人，我不希望我的伴侣跟我在一起的原因是因为他“不得不”。

我想要的是当他晚上回家陪我时，是因为他想要跟我在一起。

如果我为人父母的话，我不要我的孩子觉得他们是“不得不”回家来陪我。

如果我是上司，我不要我的员工来工作时，是因为没有其他选择，所以“不得不”到我公司上班。

基本上，“have to”这个英文字，是因为觉得没有选择，所以即便不愿意，但也无法抵抗，便“不得不”地勉强去做。

当我们处于这种“不得不”的思维中，我们给了自己一个特权，那就是：我们可以找借口、拖拖拉拉的，我们也不会用心去做，只要做基本的交代过去就好了。

这种情况下，我们付出的心意是层次最低的，不是充满喜悦与盼望，而是有点勉强，迫不得已的。

那么，这张涟漪卡会带给我们什么样的帮助呢？

当我遇到这种不想面对的情况，例如要去见刁难的客户或是难搞的人时，我就会用这句话来激励自己“我其实可以不去开这个会，不去见这个客户，如果做这个选择，后果可能是我会失去这个客户，所以当我做了这个决定后，我就要接受这个后果。

如果我可以接受，那我就可以不用去了。

何况当客户这么难搞时，失去未尝不是好事。

”因此，如果我不想失去这个客户，我就要选择去面对他，虽然他很难搞，但是我还是选择了要他。

我决定保留他，这个就是我的选择，既然是我的选择，我就要做出最好的。

当事情是你的选择时，你就会拥有更多的能量与创意，来达到你的目标。

在“选择”这件事情上，还有一个很重要的思考，那就是当你接受了我们无时无刻不在选择时，你才能真的对自己的生活负责任。

即使你什么都不做，其实这也是一种选择。

有些人选择以回避的方式来面对问题，回避，就是你的选择。

以“我的人生，我自己决定”的主动心态，而非被动的“我的人生是由别人来影响”的心态。

当我开始带动涟漪卡活动时，我希望涟漪效应可以整个地蔓延到全世界。

我的成长背景是中西两种文化的混合。

早期在一个华人社会成长，后期接受西方教育。

我从西方文化学习了一件事，那就是：自我激励和肯定自己的正面思考。

这种积极的态度在中国人的生活价值观中并不常见，而其中最关键的，便是对人生的态度：你是

<<涟漪词>>

你入生的原因，还是结果？

你的人生是自己创造的呢？

还是你是被生活牵着鼻子走呢？

( Are you the cause of your life or are , you the effect of your life ?

) 认清这一点后，大家才会以更主动更正面的思考模式生活，不但认识自己，接受自己，更会自我肯定地去创造自己的人生。

当我开始推动涟漪卡时，大家都说我太理想主义了，但这是我的选择，我选择以一个乐观的角度看待世界，我选择相信人性善良的一面。

我不是没有看到社会上负面观点，我也上过别人的当，受到伤害，我也曾错误的抉择与失败过，可是我还是选择以一个积极乐观的态度来面对人生。

因为当我这样决定后，我觉得我的人生充满了回报与可能，因此我选择继续这个旅途，我也鼓励其他人如此，不过这绝非我可以逼你的，因为这必须是你自己的选择。

## &lt;&lt;涟漪词&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

《涟漪词》是一本Executive Coach从中国大陆、新加坡、马来西亚、中国香港、中国台湾的真实案例中，来谈如何改变自己，做一个最真实的自己的中文书。

下次再有人问我如何做一个积极正向思考，永远乐观的人时，《涟漪词》就是我的第一本推荐书。

我的秘密，也是我个人最常用的工具就是第八章的Self talk。

经过不断的Self talk，我成为我自己最好的朋友。

这也是我为什么鼓励许多人用涟漪卡。

很可惜，我最简单的秘密，却很少有人愿意修炼。

成功的人只是做不成功的人不愿做的事，道理都知道，但真心愿意去做的人却很少。

只要您能学会用肯言（Affirmation）做个人化、积极现在式的Self talk，并不断采用图像化的练习，您就会开始改变自己的行为，并养成“新的习惯”。

第六章的Dealing with fear，也是我时常做的功课，在肯梦、肯邦、肯爱，我也仅是尽力建立一个健康、免于恐惧的透明互信环境。

然后，我就会放下，让公司的人都能用他们自己的方法去学他们自己的教训。

让我最震撼的是第五章Be authentic。

我发觉到，真正的快乐，一定要能做真实的自己，否则就不是真正的快乐。

尤其在华人社会中，要做一个真实的自己是特别的困难。

第四章Know yourself是我一生的功课，至今我仍在学习。

Know yourself并不是单纯的静坐、独处、流浪、放逐、出走即可，《涟漪词》告诉我们，是有方法在实际生活中，用Self reflection和Self talk真正地面对自己、承认、接受自己，然后才开始疗愈，真正地改变自己。

第三章Accountability是我们不能改变的主要原因。

因为中文里并没有真正妥切的翻译，尤其从小因为父母的过度保护，让我们很少人能从小有“对自己负责”的价值观。

如果有人问我，21世纪的人需要建立什么样的思考模式？

拥有什么样的解决问题工具？

当您用心阅读，接受并演练《涟漪词》提供的工具时，就找到您所一直追寻的答案。

在阅读时，我不时被陈郁敏真实的心路历程所感动。

相信许多人读了陈郁敏在书中分享自己在感情生活中的成长而会突然想通了，有勇气对自己负责，从纠葛牵挂中走出来。

当您读完此书，对自己生命的认识也将从此改变。

Start your own ripple effect .



## <<涟漪词>>

### 编辑推荐

陈郁敏总结了11个改变人我关系的正向思考：——“选择，快乐，对自己负责，认识自己，展现真实的我，应对恐惧，处理问题，自我谈话，世界因你而不同，当个学习者，带出别人最好的一面”。

涟漪人/RippleMaker：使用正向思考来维持正面与愉快的情绪，产生个人内在的涟漪，进而将快乐传递，创造外在的涟漪。

相信能够改变自己，也能影响世界。

涟漪卡/RippleCard：一套正面思考的工具，本书将免费赠送12张手绘涟漪卡，提醒你做最好的自己，帮助你带出别人优秀的一面。

肯言/Affirmation：本书每个章节会有涟漪卡肯言，是文章的中心精神所在。

肯言是个人化的、积极的、现在式的自我谈话。

悦日人/DayMaker：陈郁敏也是一位悦日人。

悦日人的快乐来自每天有意识地让别人感到愉悦。

相信每个人都有能力将人性美好的部分扩大，改变世界从一天一天做悦日人开始。

<<涟漪词>>

#### 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>