

<<不要浪费感情>>

图书基本信息

书名：<<不要浪费感情>>

13位ISBN编号：9787506037723

10位ISBN编号：7506037726

出版时间：2010-3

出版时间：东方

作者：乔·瓦伊塔尔

页数：169

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>

## <<不要浪费感情>>

### 前言

人生中难得发现一本观点正确、文字优美的书！而这本乔·瓦伊塔尔的新书就是这样一本好书，准确地讲，我发现此书，感到十分荣幸。我敢断言，当你用心领会书中宝贵实用的人生智慧时，你将和我一样对乔·瓦伊塔尔的伟大贡献心怀感激。

我曾经立下的一个誓言，并且也是我开始写作生涯时所奉行的原则就是：只有通过自己的人生经历证明是实用的方法或原理，我才会写下来献给读者。

读了这本书后，我清楚地知道乔与我拥有同样的誓言。

我认为，在今天这样一个是非混淆、资讯泛滥的环境中，这一点尤为重要。

30多年前，我在斯坦福大学攻读咨询心理学博士学位，遇到了一个又一个对自己所鼓吹的理论毫无个人阅历的所谓的专家，于是，我开始清醒。

他们通常给出的借口往往是：保持冷静客观是做学术研究所必需的。

他们传递出来的信息是：“按我所说的去做，不要按我所做的去做。”

在本书中，乔给了我们相反的哲理。

幸运的是，本书中没有“冷静客观”，有的只是从人生中提炼出来的实用的哲理，用以帮助那些想要解决现实问题的人们。

## <<不要浪费感情>>

### 内容概要

我曾经立下的一个誓言，并且也是我开始写作生涯时所奉行的原则就是：只有通过自己的人生经历证明是实用的方法或原理，我才会写下来献给读者。

读了这《不要浪费感情》后，我清楚地知道乔与我拥有同样的誓言。

我认为，在今天这样一个是非混淆、资讯泛滥的环境中，这一点尤为重要。

30多年前，我在斯坦福大学攻读咨询心理学博士学位，遇到了一个又一个对自己所鼓吹的理论毫无个人阅历的所谓的专家，于是，我开始清醒。

他们通常给出的借口往往是：保持冷静客观是做学术研究所必需的。

他们传递出来的信息是：“按我所说的去做，不要按我所做的去做。”

在《不要浪费感情》中，乔给了我们相反的哲理。

幸运的是，《不要浪费感情》中没有“冷静客观”，有的只是从人生中提炼出来的实用的哲理，用以帮助那些想要解决现实问题的人们。

<<不要浪费感情>>

作者简介

乔·瓦伊塔尔

世界知名的催眠营销专家和心灵导师。

由于其将思维精神和市场敏锐性成功地结合在一起，故被称为“互联网导师”。

他的多部著作荣登亚马逊畅销书排行榜，其中包括：《诱人因素：创造财富的五个简单步骤》、《历史上最伟大的赚钱秘密》、《催眠写作》等。

## &lt;&lt;不要浪费感情&gt;&gt;

## 书籍目录

序言——盖伊·亨德里克斯博士 致谢 导读：如何运用本书 第一部分 为你的人生喝彩 珍惜现在  
“我希望我早就学到……”——吉姆·爱德华兹 快乐就从现在开始 生活未必艰辛 你掌控  
一切 思想决定感觉 思想决定表现 你不能停止思想，但你可以不被它左右 一切都是  
你内心思想的反映 本性决定行动 如何明确自己的需求 一分耕耘，一分收获 言语决定了你  
会成为什么样的人 喜好会左右你 你不需要整形 好发型，好心情 不要轻信记忆 爱 性  
食物 运动 我希望我能更早地学到这人生三课 ——保罗·哈特尤恩博士 第二部分 了解你  
生命的可能性 一切皆有可能 描绘你的未来 实现目标其实很容易 思想以自己的方式运作  
如何在一分钟内感觉良好 微笑是全世界通用的语言 练习：像婴儿那样天真无邪地笑 言语  
可以增加你的吸引力 信念支撑行为 重塑自信：从消极应对到主动出击 ——乔·鲁比诺 管理  
时间的三个小诀窍 小憩有益 驱走你的恐惧——辛迪·卡什曼 如何突破阻碍你达到目标的隐  
性障碍 ——克雷格·珀赖因 近朱者赤，近墨者黑——凯文·霍根 一切皆在变化——艾伦·R·  
贝克托尔德 我希望年轻时就懂得的道理 ——鲍勃·斯凯费尔德 伟大的哲学理论仅供参考 第  
三部分 关心生命中的其他人 第四部分 关注自我 第五部分 轻松应对生活 第六部分 关于他人，你  
该知道的第七部分 明确你的人生目标 第八部分 创造未来

## <<不要浪费感情>>

### 章节摘录

但这种影响还没有环境的影响来得重要。

其实这一点不难理解：如果你和失败者在一起，你自然会被失意颓废的情绪所感染；而如果你和成功者在一起，你自然地会向着成功积极进取。

原因很简单：我们做事总是在与周围的人合作或竞争，你会受到文化和社会的影响，也会受到你的亲朋好友的影响。

你很难给成功者和失败者下定义。

并不是每一个人都像你一样有雄心壮志。

成功是一种结果，同时，也是一种行为。

只有当你像其他成功者那样做某些特定的事情时，你才会取得成功。

对我而言，成功者未必富有，当然，他们也可能是富有的。

成功是一种品质，它体现出你的自我修养。

我们应该从别人身上学习的另一个品质是善良。

在这一点上，我做得比较好。

我从不跟刻薄的人混在一起。

刻薄就像疾病，治愈它需要很长的时间，而时间也是治愈这种疾病的唯一途径。

我所结交的都是实干的人。

一个人同时开展很多项目并不值得欣赏，值得欣赏的是把它们都圆满完成。

因为行为是会传染的。

那些圆满完成任务的人，显示出了其他人所不具备的自制能力，这种能力是值得我学习的。

而我又能花多少时间与那些有始无终的人交往呢？

没有多少。

因为世上没有完美的人（我敢保证，那些看似完美的人其实有很多瑕疵），所以，你要结交那些追求完美的人。

不要结交那些天天把成功挂在嘴边的人。

空谈是毫无用处的，它只会带给你不切实际的想法。

而一旦这种想法实现不了，它可能还会给你带来消极的影响。

与其面对这种夸夸其谈的演讲家，还不如面对那些悲观的思考者呢。

至少这些悲观主义者能帮助你发现需要解决的问题。

但是，如果这个大谈成功的人正在改变他的生活，正在实现他的梦想，那么，你就可以把他列入你的“智囊团”或“支持联盟”。

你希望结交什么样的人呢？

你想结交的是真性情的人，能提前发现问题，能未雨绸缪，能找到问题的解决方法并把问题解决掉的人。

这种人是最值得你结交的，学习他们的这种品性你就可以做得更好。

最后，你要结交志趣相投的朋友。

这就像买彩票中奖一样难，上帝并不是包办一切的救世主，有果必有因。

是的，也许，你会继承大笔遗产（顺便提一下，我没有这样的好运气）；也许，你出生在中上层家庭中（我出生在社会最底层的一个家庭）；也许，因为你的父亲或母亲正好认识某位大人物，你就可以在某个大公司获得一个好职位。

但是随着时间的推移，思想、努力和热情才是决定你发展的关键因素。

你不能阻止世界贸易中心倒塌，也不能祈祷死去的人重生，但是你可以为你和周围的人创造一个又一个精彩。

你也许不能实现所有的理想，但却能做好眼前的每件事。

你可以影响你的孩子们（包括亲朋好友的孩子，给他们或好或坏的影响）。

大多数的人都想发财致富，而那些糟糕的事情往往就发生在他们追求财富的过程中。

## <<不要浪费感情>>

一切从想法开始。

这不是我说的，是佛说的。

我把它当作我的人生信条。

就像爱迪生或福特那样，当我有想法时，我会努力把想法变成现实。

通常我都能成功地做到这一点，因此，我确信我能坚持下去。

不要和梦想家混在一起，要多接触实干家。

你相信上帝吗？

让我们假设你相信。

最初，上帝打算创造天空和大地，但是他太忙了，以至于把这事儿给耽误了；另一种情况是：一开始，上帝就创造了天地万物……你看，我们现在的世界多好啊。

你喜欢哪一个上帝呢？

我喜欢后者。

我不是说上帝确实存在，而是想告诉你，结交什么样的人，选择权在你手里。

我知道，你想和实干、肯干的人交往，他们可以帮助你创造你想要的生活。

请慎重选择吧。

这会让你的生活发生根本的改变。

——凯文·霍根，畅销书《劝说心理学》（The Psychology of Persuasion）的作者一切皆在变化  
我出生于20世纪60年代，我一直很喜欢皮特·西格（Pete Seeger）的歌曲《变！

变！

变！

》（万事万物都有自己的季节），这首歌是由摇滚组合甲壳虫录制发行的。

然而，多年之后，我才彻底了解歌词的真正含义。

这是多么重要的信息啊，我要是能早点领悟就好了。

遗憾的是，那么多年过去之后，我才真正体会到它的可贵。

在我最终领会这首歌曲的内涵之前，我一直觉得自己是生活的受害者，被环境左右、被命运摆布，我一直不明白自己的生活为何如此悲惨。

当不愉快的事情发生时——哪怕是汽车抛锚、失业或聚会不成功——我都会认为这是生活的安排，我无力改变它们。

理解了西格的歌曲，我也就获得了彻底的解放。

现在，我坦然接受发生的一切——不管是好的还是坏的。

我不断地从生活中汲取经验、知识和智慧。

<<不要浪费感情>>

媒体关注与评论

在这个充满困惑和压力的世界，阅读本书并把它赠送给亲朋好友是一种解脱和乐趣。

——杰克·坎菲尔德，《心灵鸡汤》作者 所有的人都应该以像科学家那样严谨的态度研究一下本书。

所有高等学府的课程都应该包含本书。

乔·瓦伊塔尔揭示并提醒我们如何保持快乐、健康和富有。

——史蒂文·席博德，《177种世界级的心智坚忍秘诀》作者 非凡、简明、深刻。

如果我们每天都能领会并实践本书中的一则经验，我们的生活将变得异常丰富。

——温迪·弗瑞森，温迪网站的创立者、CEO 这是一本可以伴你一生的好书——字字珠玑，包含着生活的智慧和成功的哲理。

乔·瓦伊塔尔再一次简洁明了地告诉我们如何获取成功。

——吉莉恩·科尔曼·惠勒



<<不要浪费感情>>

编辑推荐

人的一生不能缺少的指导手册。  
我们已经失去的太多，不要在灰暗的旅途中度过一生。

<<不要浪费感情>>

#### 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>