第一图书网, tushu007.com

<<人生目标清单>>

图书基本信息

前言

在我小的时候，我常常睁大眼睛听爸爸讲他叔叔们的故事。
他的两个叔叔分别叫普拉特·亚当斯和本·亚当斯，都是美国奥林匹克代表队的成员，1912年，他们在瑞典斯德哥尔摩举办的奥运会上，赢得了金牌、银牌和铜牌。
爸爸没有强调他们卓越的运动天赋，而是着重讲了他们如何运用心态赢得成功，以及这种成功让他们成为夏季奥运会上绝无仅有的“黑马兄弟”。
父亲讲的故事总是让我难以释怀：如果你想创造你的美好生活，就请把目标设得高一些，并尽最大努力去完成它，然后再产生积极的信念。
小的时候，我致力于游泳和学习。
在20岁出头的时候，我又与贪食症作顽强的斗争。
想在这些不同的领域中取得成功，需要完全相同的能力——毅力、勇气、自我效能，以及制订和实现长短期目标的能力。
在步入成年后，我开始尝试设定人生目标清单，发挥创造性的想象力，了解目标设定方面的相关内容。
我开始写书，但不求盈利；和丈夫养育3个孩子，和客户探讨如何拥有健康的心灵和身体。
随着对卓越的追求，我的个人魅力增加了，成为了一名目标设定教练，同时搜寻所有能让我变得更好、更博学的信息。
教练是一个新兴的职业，它在某些重要的方面不同于治疗和咨询，比如教练能帮助重要的客户制订并完成有意义的目标。
我认为，对一个高级教练来说，与设定目标相关的理论知识是非常重要的，所以这也是我多年来学习和研究的方向。
2005年，我有幸进入宾夕法尼亚大学攻读积极心理学专业的硕士研究生学位，在那里，不仅学生素质一流，导师更是在相关领域出类拔萃。
就是在那里，我找到了一种将目标与快乐相结合的方法，也正是这一方法为本书的写作奠定了基础。
在2007年的秋天，斯特林出版社（Sterling Publishing）与我商讨，让我写一本有关快乐和人生目标清单的指南，这是因为我经常在媒体上讨论这个话题，我认为它们之间有着密不可分的联系。
那时，我正和贝勒大学的迈克尔·B.弗里奇教授讲授一门叫做“生活质量的疗法和辅导”的远程课程。
从1989年开始，迈克尔对于目标与快乐相结合的理论产生了浓厚的兴趣，那时他在牛津大学的一次国际会议上发表了一篇论文。
在那之前，心理学的研究重点是人类的缺点，而不是人类与生俱来的优点和天赋。
迈克尔的那篇论文为“生活质量的疗法和辅导”课程奠定了基础，·它指出：人生的意义和满足感来自于目标的设定与完成；当一个人完成了在某一方面的目标，比如爱情、工作或精神追求时，他人生的意义和满足感也会随之增加。
在我的实践活动中，我发现成功的人几乎都有人生目标清单。
这些清单使他们变得更快乐，更积极主动，能力更强。
最新的研究证明，树立明确的目标以及实现这些目标能使你的生活更有意义和丰富多彩，而《人生目标清单>能告诉你如何做到这一点。
《人生目标清单》不仅在内容上，而且在阐述方式上也达到了一个新的里程碑。
它将目标设定的科学理论与积极心理学相结合，帮助你设定并实现目标，进而提高你的生活质量。
我们将用一种简单易学、循序渐进的方法来告诉你：·为什么人生目标清单能够创造快乐和成功·为什么我们日常生活中的快乐对目标的实现具有重要的影响·如何测量和提升你的快乐·如何在生活的16个方面制订最适合你的、对你最有益的人生目标清单·成功需具备的重要品质：毅力、自律以及相关能力·社交圈是如何促进或阻碍你目标的实现·如何增强你的适应能力，与此同时，学习品味每一次胜利 我们在书中加入了许多练习表格，为的是让你在阅读过程中，能获得最大的信息量，了解更多的研究成果和建议。

在专家的启发下，我们也提供了评价自己能力的方法，如：自我控制和品味胜利的能力等。
　希望你能带着激情来阅读这本书。
随身携带着它，在空白处写下你的所思所想，并将书中成功的例子当作自己的榜样。
希望你通过书里的表格和研究方法，创造一种充实的、有意义的、快乐的生活。
这样，你的人生目标清单将会变得充满活力，并且是能够实现的，而不是一个遥不可及的梦想。
　那么现在，就来创造你美好的生活吧！
　卡洛琳·亚当斯·米勒　2008年7月

内容概要

基于目前最新的关于快乐和人生目标清单的研究成果，这本神奇的书将带你进行一次振奋人心的自我发现之旅。
它将帮助你了解如何树立明确的目标，以及如何顺利实现这些目标。

著名作家卡洛琳·米勒和心理学家迈克尔·弗里奇博士通过简单易懂、循序渐进的方法向你展示：为什么人生目标清单能够创造快乐和成功；为什么我们日常生活中的快乐对于目标的实现具有重要的影响；如何在生活的16个方面制订最适合你的、对你最有益的人生目标清单；目标实现需要具备哪些重要的品质；社交圈是如何促进或阻碍你人生目标的实现……
米勒和弗里奇还提供了许多实用有趣的练习表格，有助于你准确找到目标，顺利实现目标。
《人生目标清单》中每个章节还包含了一些最新的研究成果、提示以及建议。

让《人生目标清单》这本神奇的书充分发挥你的梦想活力，带你走上更加幸福、更加成功的道路吧！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<人生目标清单>>

书籍目录

PART 1 为什么人生目标清单很重要
第1章 通往快乐和成功的捷径
第2章 获得快乐到底有多难？

第3章 你有多快乐？

PART 2 创造你最理想的美好生活清单
第4章 改变人生的目标
第5章 创造有价值的人生目标清单
第6章 意志力：为什么你有时必须说“不”
第7章 承担风险是必要的
第8章 你身边需要维持的朋友
第9章 潜意识刺激
第10章 你必须拥有勇气
PART 3 在十六个生活领域让你的目标个性化
第11章 任务宣言和道德规范
第12章 幸福的秘诀
第13章 身体、心灵和灵魂目标
第14章 活着、大笑和爱
第15章 金钱能买到快乐吗？

第16章 影响你的周围环境
PART 4 品味胜利
第17章 庆祝胜利
第18章 敢于挑战
PART 5 人生目标清单练习表
一些有用的资源
致谢

章节摘录

版权页： 什么削弱了你的意志力？
在继续之前，让我们先回顾一下是什么在利用我们的自我控制力，什么没有利用我们的自我控制力。
这不会立即表现得非常明显，除非你了解了这重要一点的细微差别。
詹姆斯的故事有了一些脉络：他不得不作出艰难的决定，这些决定影响了其他人的生活；当他解雇他的同事或降低他们的工资时，他不得不压抑自己想作为一个朋友的愿望。
很多人认为，他是个在美女面前毫无自控力的人。
还有最重要的是，他使自己正常的健身锻炼（每天早晨在家附近跑两英里）荒废，他晚上喝得也比平常多。
一些不如意的事情使他放弃了正常的自我控制力，犯了错误，并产生了长期的影响。
如果他稍微了解发生在他身上的这些事，他也许有能力避免它们的发生。
以下这些情况能削弱你的自我控制力：你压抑了正常的欲望。
像说了或做了在旁人看起来不恰当的事情，比如责备你的老板，或在严肃的会议过程中大笑。
你消耗了大量的心理能量来作出有意志力的决定，或特意的安排。
比如决定家庭预算。
你尝试着不去想一些事情。
以便专注于其他的事情。
例如，试图不去想你孩子被理想中的大学拒绝的事情，而为你公司的同事写一篇重要的文章；或当你想减肥时，试图不去想厨房里的糖果。
你有两个相互矛盾的目标。
比如要准备一桌营养健康的晚餐，但与此同时又要试图不去想厨柜上的巧克力蛋糕。
你企图不断地掩盖自己的某些事情。
这些事情将危及你的社会地位，如婚外情或以往的犯罪经历。
相反，在下列情况下，不仅不会用光你宝贵的自我控制力，也不会对你是否最终有意志力完成重要任务产生影响：你做一些困难的或精神上有挑战的事情。
当你做一件很难的事情，如做数学题时，你不一定会使用到意志力。
所以认为某些事物有高难度的人们，在做完事情过后，意志力不一定会减少。
你精神上疲劳。
疲劳的人根本不会表现出意志力缺乏的迹象。
当他们累了时，他们反而会在自我控制力的测试中表现出色。
因为测试是一种新的挑战，它所需的能力与自我控制中所用的能力不同。
你的自尊心很弱。
在一项研究中，参与者被分成了两组，他们会收到在自我控制任务中成绩方面积极的和消极的反馈。
不管反馈如何，这两组研究对象都对第二次的意志力测试表现出了较差的反应，这表明自我效能感和自我控制之间并没有相关性。

编辑推荐

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