

<<心灵鸡汤3>>

图书基本信息

书名：<<心灵鸡汤3>>

13位ISBN编号：9787508627663

10位ISBN编号：7508627660

出版时间：2011-5

出版时间：中信出版社

作者：（美）坎菲尔德，（美）汉森，（美）林伊特 著，晓谢 译

页数：342

译者：叶刚

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>

## <<心灵鸡汤3>>

### 前言

职场人士如今面临的三个最大挑战是：时间压力、财务压力，以及如何保持工作与家庭之间的良好平衡。

许多人生活节奏过快，像停不下来的脚踏车，任何时候压力都很大。

职场人士越来越强烈地渴望多姿多彩的生活，而不希望自己无暇陪伴家人和朋友，成为无法享受生活的工作狂。

许多人还承受着巨大的负罪感，这无形中加重了他们的压力，活得太辛苦了!你也有类似的情况吗?本书将从许多方面帮助你。

不管你是CEO、副总裁、经理、主管，还是销售、企业家、顾问、专业工作室或者SoHo族的老板，这本书都会让你获益匪浅。

## <<心灵鸡汤3>>

### 内容概要

实现积极的转变需要真正的自我约束，这本书将向你展示如何通过积聚能量最大限度地增加财富，同时拥有更健康、更快乐、更平衡的生活方式

无论在职场上，还是在生活中，人们遭受失败的最大原因到底是什么？

答案很简单：缺乏专注。

这一点也不奇怪。

我们都陷入了“无穷琐事”：不得不做的事情、想要完成的事情、职场目标、财务追求以及那些时不时冒出来的、不管手上在做什么都必须立刻处理的各种急事。

这就难怪我们的脑袋总是被塞得忙忙乱乱，根本无法专注在我们真正想要实现的目标上。

本书延续“心灵鸡汤”一贯写法，以“专注力”这一人生主题为核心，将告诉我们关于专注力更深层次的理解，主要是从成功习惯养成公式、专注焦点、放眼远景、平衡人生、人脉、自信、人生设想、坚持、行动、有目标生活等十个方面制定可行的策略，锻炼专注力，并利用它本身所具有的强大神秘力量，实现个人的人生成功。

职场人士如今面临的三个最大挑战是：时间压力、财务压力，以及如何保持工作与家庭之间的良好平衡。

许多人生活节奏过快，像停不下来的脚踏车，任何时候压力都很大。

职场人士越来越强烈地渴望多姿多彩的生活，而不希望自己无暇陪伴家人和朋友，成为无法享受生活的工作狂。

许多人还承受着巨大的负罪感，这无形中加重了他们的压力，活得太辛苦。

本书将从许多方面帮助解决这方面的问题。

## <<心灵鸡汤3>>

### 作者简介

杰克·坎菲尔德是“心灵鸡汤”丛书的合作创始人和编辑，《时代》杂志曾称其为“十年来出版界的特殊现象”。

该系列囊括了140多本丛书，印数达1亿多，已被翻译成四十七种文字。

杰克是一位世界顶级励志大师，是《秘密》的导师之一，杰克·坎菲尔德实践“吸引力法则”已达三十余年，他根据自己亲身实践经历创作的全新力作《吸引力法则：心灵使用指南》，一推出就长期占据亚马逊网站心灵励志类畅销书排行榜冠军。

马克·维克多·汉森，“心灵鸡汤”系列丛书的的合著者，《一分钟百万富翁》、《一分钟快速致富》的合著者，著名的励志大师。

汉森拥有25年的公开演讲经验，受众遍布全球。

## <<心灵鸡汤3>>

### 书籍目录

本书的目标

我们的承诺

如何最大限度地利用本书

专注策略 1 习惯决定未来

习惯是如何发生作用的

怎样识别坏习惯

怎样改变坏习惯

成功习惯养成公式

行动方案

专注策略 2 专注改变一切

专注于你的天赋上

你是开创者，还是执行者

如果感到应接不暇，就找人帮助你！

4D解决方案

界限分明

“不”的威力

设定新界限

行动方案

专注策略 3 放眼广阔的远景

形成超凡的清醒头脑

为什么要设定目标？

设立目标的十大原则

设计一个完整的计划

行动方案

专注策略 4 达到最佳平衡

预警 (B-ALERT) 自测法

行动方案

专注策略 5 建立良好人脉

双螺旋

三个问题

核心客户与双赢

再多做一些

怎样寻找导师

建立智囊团

行动方案

专注策略 6 自信

解决棘手的事情

自由之路示范

25美分的挑战

.....

专注策略 7 要你所想

专注策略 8 坚持不懈

专注策略 9 行动果决

<<心灵鸡汤3>>

专注策略10 有目标地生活

最后的寄语 这是你想要的生活，那就接受挑战吧！

<<心灵鸡汤3>>

章节摘录

## <<心灵鸡汤3>>

### 后记

如果你阅读了这本书的全部内容，祝贺你。

如果你是喜欢直接跳到最后几页看结局的人，说明你可能在生活中也总是这样。

要知道，要活得有价值是没有捷径的，它是一个循序渐进的过程，要花时间付出真正的努力，还要拥有比现在做得更好的渴望，这是一个大挑战。

然而，对你来说，最大的挑战是从明天开始！

你怎样落实你在本书中学到的东西？所有这些策略都很有效，能大大改变你的生活，只要你选择去运用它们。

我们都有难以决定的事情要面对，这是人性的一部分。

选择哪条路，是走这边还是那边？当然，没有一条能完全保证你有更好的未来的道路，但是本书中指出的这些基本习惯会让你的事业和个人生活获得超出你的预期的成功。

它们已经在我们自己以及数千人身上见效了，所以赶快接受挑战，现在就重新积聚能量、做到最好吧！

现在，你要把这些策略变为你的具体行动方案并且加以量化。

有的人会说：“这挺有趣的。

”然后把书放回书架，继续在原来的习惯下生活。

这很悲哀，因为你的生活仍不会有任何改变。

如果你花时间读了这本书，你一定想要改变一些事情。

你读到的这些东西能让你更加了解生命的运作过程，你再也没有借口逃避失败，除非你没有去推动自己作一些必要的改变。

有成千上万的人和你一样，仅仅因为决定改变，就使他们的生活获得了成功。

你也能做到，真的，请相信自己。

把你从本书中得到的知识消化吸收，积聚能量，迈出第一步，不管那是什么，把它放在你生活的优先位置。

然后再迈出第二步，很快你的生活就会发生改变，我们保证。

凭着行动和坚持，这些新习惯就会变成你生活的一部分，一年之后你会说：“看我的改变有多大，看看结果——简直难以置信。

”要经常回顾这些策略，让它们不断地指导你前进。

记住，你确实能够改变，现在就带着新的希望勇敢向前走吧，未来在等着你——大胆地抓住它！祝愿你在以后的日子里有充裕的健康、快乐和财富。



## <<心灵鸡汤3>>

### 媒体关注与评论

太好了，常识和伦理价值依然存在，一张令人赞叹的简单表格就能使每个人受益，只需付诸实践。

——史蒂芬·柯维（Stephen Covey），《高效人士的7个习惯》作者 绝对精彩……一定会令商业世界为之一振，令时代追随。

——肯·布兰切特（Ken Blanchard），《一分钟经理》作者 如果你今年只读一本书，一定要读《专注的力量》！

——哈维·麦凯，《与鲨共舞》作者 《专注的力量》绝对精彩，一定会令商业世界为之一振，令时代追随。

——肯·布兰佳，《一分钟经理人》作者 专注力是你所能获得的、通往成功的最重要的技能。这本书教你在人生的每个领域拓展这种技能。

太精彩了！

——布莱恩·特拉奇，国际论坛领袖、顾问、畅销书作家 学会专注，并持续保持专注，你就能在任何事情上事半功倍，这本书会告诉你怎么做到这一点。

不论是事业刚刚起步，还是已经颇有成就，对任何想要获得生产率最大化、财富收入最大化的人来说，《专注的力量》都应该成为一部职场圣经。

我拥有11家墨西哥餐馆。

要是你想要拥有“所有的墨西哥餐馆”，“读这本书吧！”

——汤姆·哈金，《百万富翁的秘密》作者 这本书本身就是一幅清晰、简洁的线路图，它将告诉你如何专注于少而精，这么做远胜过多而杂。

——托尼·亚历山大博士。

《白金法则》作者

<<心灵鸡汤3>>

编辑推荐

《心灵鸡汤系列3:专注的力量》编辑推荐：这是一幅清晰的路线图，它将指引我们消除所有障碍，获取我们想要的一切！  
拥有更健康、更快乐、更平衡的生活方式。

<<心灵鸡汤3>>

名人推荐

<<心灵鸡汤3>>

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>