

<<你是一只黑天鹅>>

图书基本信息

书名：<<你是一只黑天鹅>>

13位ISBN编号：9787509207901

10位ISBN编号：7509207908

出版时间：2011-9

出版时间：中国市场出版社

作者：罗布·杨

页数：239

译者：张猛

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>

## <<你是一只黑天鹅>>

### 内容概要

不论你是想在职位上不断攀升，还是想开辟自己的事业，做更好的父母，做最红的音乐家或是艺术家，本书都可以帮助你在自己选择的道路上获得成功。

我们每个人都是独一无二的。  
我们都有自己独特的性格和个性，我们可以利用它们来推动自己前进。  
成功的关键是知道自己擅长什么，知道如何发挥自己的保护好。  
本书告诉你如何做到。

通过本书，你将发现自己的优势和弱势，学会如何抓住能够充分发挥你天分，让你做到最好的机会。

## <<你是一只黑天鹅>>

### 作者简介

罗布·杨博士 (Dr Rob Yeung)，心理学家，教练，得到广泛认可的高成就心理学权威。接受过他训练的人士范围广泛，从商业领袖、体育明星，到媒体明星和音乐家。他用人格测试帮助客户深入了解自己的长处，弥补自己的短处，从而取得更大的成功。

他是各类电视节目的特约专家，从CNN、ITN新闻到“老大哥”和BBC的“工作午餐”节目。他拥有两个心理学学位，取得了健身与运动心理学博士学位，主要研究激励和巅峰表现。

## <<你是一只黑天鹅>>

### 书籍目录

简介

#### 第一章 做最好的自己

发现你自己

到底什么是人格？

人格是先天决定的还是后天培育的？

改写游戏规则

我无法改变我自己！

积跬步，致千里

只要想做，就能做到

使用说明

注意！

前方危险！

#### 第二章 好奇心

你是哪种类型的人？

做最好的自己——给“低好奇心”人士的建议

做最好的自己——给“高好奇心”人士的建议

再上层楼

#### 第三章 心理弹性

你是哪种类型的人？

做最好的自己——给“低心理弹性”人士的建议

做最好的自己——给“高心理弹性”人士的建议

再上层楼

#### 第四章 亲和力

你是哪种类型的人？

做最好的自己——给“低亲和力”人士的建议

做最好的自己——给“高亲和力”人士的建议

再上层楼

#### 第五章 责任心

你是哪种类型的人？

做最好的自己——给“低责任心”人士的建议

做最好的自己——给“高责任心”人士的建议

再上层楼

#### 第六章 敏感度

你是哪种类型的人？

做最好的自己——给“低敏感度”人士的建议

做最好的自己——给“高敏感度”人士的建议

## <<你是一只黑天鹅>>

再上层楼

### 第七章 求知欲

你是哪种类型的人？

做最好的自己——给“低求知欲”人士的建议

做最好的自己——给“高求知欲”人士的建议

再上层楼

### 第八章 进取心

你是哪种类型的人？

做最好的自己——给“低进取心”人士的建议

做最好的自己——给“高进取心”人士的建议

再上层楼

### 第九章 自我提升

第一步：寻找一个利基，但要承担起变革的责任

第二步：根据自己的优先级作决定

第三步：得到第二个建议

第四步：选出最前面的三个行动

第五步：制定目标，记录成绩

再上层楼

对公司、组织的支持

## &lt;&lt;你是一只黑天鹅&gt;&gt;

## 章节摘录

作为心理学家，我对人最着迷的是什么东西让某些人成功，而让其他人失败。我研究过很多、很多成功人士和明星。

我曾和公司董事、首席执行官、销售人员、顶尖的运动员以及很多名人（例如电视主持人）合作过，甚至还与一位内衣模特合作过。

我与团队、整个组织共事，帮助他们变得更有效率、更有生产力、更加成功。

我注意到，最聪明、受过最良好教育的人士，最终却往往无法取得最大成功。书本上聪明的作用仅此而已。

我肯定你可以想象出聪明绝顶、脑容量比得上几个星球般大小的人。

这些人像火箭科学家一样聪明，但一点社会技能也不具备。

另一方面，你可能也知道有些成功的企业家或商业人士，他们没上过大学，甚至中途辍学，却取得了辉煌的人生成就。

他们的成功，源于他们的决心和好奇心、他们的适应性和说服力。

换句话说，他们的成功源于他们个人的品质，即他们的人格。

当人格合并在一起的时候，就起了决定作用。

我和多个团队共事，帮助他们在一起工作得更有效率。

当团队成员之间相互了解彼此的动机和思维方式时，才能融为一体，工作也更快。

他们避免发生不必要的误解，而与此同时却点燃起富于建设性的创意冲突。

所以，了解人格，还可以了解到如何与其他人更有效率地共事。

发现你自己 我写这本书的目的，就是帮助你做最好的自己。

为了实现这个目的，本书的结构是这样安排的：  
· 在第一章，我要向你详细解说“人格”这个概念，说明它对我们的帮助。

本章我还提供了七个问卷要你完成。

我建议在继续阅读后续章节之前，最好全部完成这七个问卷，这样才能从本书的后续章节中得到最大收获。

· 第二到第八章介绍人格的七个不同方面。

完成第一章之后，你可以自由地在这些章节间选择。

可以把它当成你自己的自由组合多线索角色扮演游戏。

如果第一章中的某个问卷吸引了你的注意，你就可以直接跳到对应的章节开始阅读。

问卷1在第二章详细分析，问卷2在第三章，依次类推。

· 在第九章，我指导你作一个行动计划，通过它把本书所学的内容融会贯通，从而将你的潜能发挥到极致。

我们要用这章来确保你的良好意愿能够转化成可以融入你工作和生活的行动和积极变化。

我们马上从一个用来发现你人格的小测试开始。

正是你的人格使你与众不同。

下面我们不是光看人格是什么、如何充分利用人格，请你拿起一支笔，立即回答几个问题，你意如何？

到底什么是人格？

Savile&Holdsworth咨询公司（SHL）的联合创始人及人格测量权威Roger Holdsworth告诉我：“人格是‘人什么样’这个问题的答案。

” 你的为人方式，取决于你的人格，人格是铭刻在大脑中的一套好恶标准。

为了解释得准确，我们先对人的大脑稍做了解。

人类是唯一具备有意识思考能力的物种，只有人类才能有意识地思考未来、制订计划、想象从未见过的事物、琢磨别人脑中在想什么。

但是，有意识的思考需要时间并消耗能量。

请想象一下，我们的史前祖先是否需要每件事情都进行有意识的思考。

## <<你是一只黑天鹅>>

在遭遇猛兽的时候，人类早期祖先需要的最后一件事是考虑好最佳行动路线：“天啊，这个咆哮的巨兽正对我亮出满口獠牙。

我想知道为什么它冲着我就跑过来了。

呜呜呜，我想知道我该做什么。

”但是太迟了，这头饥饿的猛兽已经咬住了你的大腿。

不，人类的祖先由于发育出能够帮助他们迅速行动的思维捷径（mental shortcut）而得以虎口逃生：“如果我看见一只骇人的生物，我就逃之夭夭！

”一点质疑也没有，快如闪电一般。

这类捷径就像人脑的自动导航：一套简单的规则集，除非有意识地告诉大脑不这样做，否则大脑遇事就会立即按照这套规则行事。

远古人类可能已经有了类似这样的简单规则：“如果看到食物，就塞进嘴里猛嚼！

”或者“如果有人惹我生气，我就敲碎他的头。

”现代人比那时候的人进化了一点。

但我们仍然在发展新的捷径来应对现代世界并避免有意识思考的能量密集型处理。

这里的要点在于：这些捷径在大脑中建立的方式，决定了你的人格：“如果发生X，则我做Y。

”例如，你的规则也许是：“如果看到陌生人，我就走过去说你好”，这样的规则将你变成一个擅长交际的群居型的人。

你的规则也可能是：“如果看到陌生人，我就把目光移开、转头走开”，这样的规则会使你变得更加保守。

稍后我会更加深入地介绍人格是什么。

但现在又到了问卷调查的时间了。

人格是先天决定的还是后天培育的？

人格是与生俱来的，还是随着我们的成长发展起来的？

实际上二者兼而有之。

人生来具有一些人格倾向。

科学家告诉我们，多达半数的人格因素由基因继承而来。

心脏病、高血压等疾病在部分程度上是遗传的，人格可能也同样如此。

无论你擅长社交还是保守内向，不论你是超级整洁还是极为邋遢，都可以归结为你从父母那里继承而来的DNA序列。

但是，基因只是人格决定因素的一部分。

基因只定义了规则的原型，只是剧本的第一个草稿，后天的培养教育将不断优化这些原始的草稿。

假设你生来就带着社交、群居的基因。

如果你父母在大冬天的时候还让你在室外与其他孩子在马路上玩，这就可能会强化你的外向性格。

但是，如果你父母把你关在家里学习或自己玩电脑游戏，这就可能改写你的剧本，让你变得不太外向。

.....

<<你是一只黑天鹅>>

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>