

## <<君特内心的懒猪狗>>

### 图书基本信息

书名：<<君特内心的懒猪狗>>

13位ISBN编号：9787546366654

10位ISBN编号：7546366658

出版时间：2011-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：德 ] 史蒂芬·弗雷德里希著， [ 德 ] 蒂姆·沃茨绘；江楠 译

页数：203

译者：江楠

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>

## <<君特内心的懒猪狗>>

### 内容概要

本书是德国励志类超级畅销书“君特，内心的懒猪狗”系列之一。

作者富有创意，以一种新奇、巧妙的方式，将人们内心世界里消极、负面的天性，用卡通形象君特——长着猪嘴狗身的懒猪狗，形象地“代言”。

本书以君特为主人公，以100幅漫画对应100篇连续的小文章，就如何获得成功，为我们提供了极具价值的建议和行之有效的方法，以帮助我们改正缺点，发挥优势，调整心态，接受挑战，树立勇气，提升信心，保持良好的人际关系，为实现目标而将计划付诸行动，并毫不迟疑、坚持不懈地做下去，最终获得人生的成功。

书中的语言轻松活泼，幽默风趣；内容丰富细致，深入浅出，鞭辟入里，直指人心。

## <<君特内心的懒猪狗>>

### 作者简介

[德] 史蒂芬·弗雷德里希

医学博士、畅销书作家、自我激励专家、著名演说家，“君特”形象缔造者，擅长管理学、心理学和激励学。

他创办的“空中工厂”与“懒猪狗”两大教学网站，在德国极为成功。

[德] 谭雅·坎佩

毕业于日耳曼文学/记者专业，大学讲师、主编、自由撰稿人，具有丰富的工作经验和项目管理经验，擅长用生动有趣、通俗易懂的语言，表现复杂的内容和晦涩的理论。

[德] 蒂姆·沃茨

自由设计者、插图画家、艺术家，“君特”艺术形象之父。  
与史蒂芬·弗雷德里希协作开发出了“君特”的相关系列产品，比如毛绒玩具、明信片等。

## <<君特内心的懒猪狗>>

### 书籍目录

《君特，内心的懒猪狗》系列图书目录《君特，内心的懒猪狗：自我激励》《君特，内心的懒猪狗：成功秘诀》《君特，内心的懒猪狗：魅力演讲》《君特，内心的懒猪狗：生活法则》《君特，内心的懒猪狗：谈判攻略》《君特，内心的懒猪狗：轻松戒烟》《君特，内心的懒猪狗：办公室工作》《君特，内心的懒猪狗：与异性交往》《君特，内心的懒猪狗：成为老板》《君特，内心的懒猪狗：完美体形》《君特，内心的懒猪狗：策略销售》《君特，内心的懒猪狗：运动，以保持健康》

## <<君特内心的懒猪狗>>

### 章节摘录

君特是你内心世界的懒猪狗，他生活在你的头脑中，想使你不受外界各种烦心事的困扰。但是，当你要学习新东西或者必须努力做事时，君特就会跳出来说：“先这样吧。”

然后他又会说：“过一会儿再做吧。”

当你面临一项严峻的挑战时，君特会这样说：“反正你也完成不了。”

要知道，内心世界的这只懒猪狗是极其懒惰的。

正因为他觉得你跟他一样的懒惰，所以他总是试图阻止你去做那些“徒劳”的努力。

如此看来，君特是多么的好心啊！

但遗憾的是，君特提供的建议不一定是对的。

他的建议有时可能会妨碍你处理问题。

如果有一个紧急的约会，君特就会想尽办法阻止你去赴约，直到你错过约会的时间。

你是否在行动之前深思熟虑呢？

“算了吧，别杞人忧天了，没必要想那么多。”

君特就会这样让你平静下来。

于是，你做了错事，尽管你原本知道怎么做才是正确的。

因为你听从了内心君特的声音，变得踟蹰不前了。

2. “兴趣—痛苦”准则 为什么君特会经常给你错误的建议呢？

因为他把“兴趣—痛苦”准则使用错了！

人们和他们内心的懒猪狗所做的事情，不是要避免痛苦的发生，就是要让自己感觉舒服。

当你的老板在说废话时，为什么你不去反驳？

“因为那样会惹老板生气。”

君特说明了理由。

为什么你喜欢吃冰激凌？

“因为冰激凌的味道很好。”

君特知道这一点。

你看，这就是“兴趣—痛苦”准则：一方面，尽可能地避免问题和痛苦的发生；另一方面，去寻找那些好的、能够带来快乐的东西。

所有的事情君特都通过“两副眼镜”进行观察：1.会感到不舒服吗？

2.有乐趣吗？

什么才是最好的做法呢？

是尽快地完成任务，还是推迟完成？

君特高喊道：“推迟完成。”

君特就是希望通过这种“拖延”的方式，在一段时间内阻止痛苦的到来，并尽可能地维持目前因为偷懒而获得的愉快状态。

但是让我们反过来想一想：一项令人厌烦的任务，是马上完成好呢，还是延期完成好？

是不是大多数的任务，一旦我们开始去做了，就会发现它远没有当初想象的那么复杂？

当我们实现了目标时，感觉是不是很奇妙？

君特不好意思地回答：“一定是的。”

于是一个有趣的问题就出现了：君特怎样判断出什么东西让他感到痛苦，什么东西让他感兴趣呢？

也就是说，他的判断根据在哪里呢？

3. 一个关于判断问题 人们能把所有的事情都看做是正确的，前提是君特要为此找出相应的、可信的理由。

开保时捷去兜风？

“这款车的设计很好，驾驶起来感觉很棒。”

## <<君特内心的懒猪狗>>

” 坚决抵制保时捷？

“ 这款车的尾气排放值太高了，而且价格非常贵。

” 和梦中情人搭讪？

“ 现在就去吧！

” 或者你更愿意保持沉默？

“ 算了吧，你永远都得不到她，现在也不可能。

” 事实上，君特倾向于哪种理由，我们就会朝着哪个方向去做。

是开保时捷去兜风还是不去？

是对梦中情人甜言蜜语还是保持沉默？

是延期完成任务还是立刻完成它？

我们都会有“不错的理由”。

什么是真正的痛苦？

什么是真正的兴趣？

有时候，君特的建议可能会产生一些问题，当然，这些问题是相对的。

比如，君特让你一再地推卸那些“令人不快”的责任，结果要么是你做错了事情，要么是你消磨了自己的意志。

可是君特真的是出于好心才给你出主意的，他是一只很可爱的懒猪狗。

但是，君特怎样知道什么是对你有好处的呢？

这只内心世界的懒猪狗，是怎样得到他的观点和“好理由”的呢？

事实上，君特的绝大多数建议，都是他在某些时候不加思考照搬进脑子里的，这最早要追溯到他的孩提时代和青年时代。

4.一只用心的懒猪狗 在很久以前，当你还很小的时候，君特也在幼年。

那时候，君特就很留心倾听周围的事情。

譬如，你的父母、祖父母、姑姑、叔叔、兄弟姐妹对你说：“你还太小，做不了这个。

” “如果你很乖的话，就能吃到冰激凌。

” “大人说话，小孩子不许插嘴！

” 或者“乔治和安娜很笨啊！

” 因为君特很听话，所以当你要做的事情跟他听到的观点背道而驰的时候，他就会立刻告诫你：“要做个乖孩子。

” 当你想和大孩子们一起玩耍的时候，他会说：“还是不要这样做了，你还太小。

” 当你想反驳大人们的意见时，他会说：“最好不要反驳，否则，你就吃不到冰激凌了。

” 当你想同乔治和安娜玩游戏时，他会说：“别和他们玩了，他们都很笨。

” 随着年龄的增长，你的世界变得更加丰富多彩：上学、结交朋友、娱乐休闲、看电视、观赏影片、网上冲浪……而这只年幼的懒猪狗也在和你一起成长。

他在了解、学习一切新鲜事物。

在此期间，他获得了大量的信息：“不要和朋友吵架”、“你在数学方面没有天赋”、“放松些”、

“巧克力能让人感到快乐”、“美女都有金色的头发”……君特乖乖地记住了这些信息，以便在以后必要的时候向你传递这些“正确”的指示。

P3-9

## <<君特内心的懒猪狗>>

### 媒体关注与评论

幽默、风趣，富有创意，鞭辟入里，直指人心，堪称此类主题的经典之作！

——瑞士《新卢森报》 这是每个人都需要的好书！

——著名时尚杂志《柯梦波丹》 以独到、创新的观点探讨懒惰这个主题，并为我们与内心的懒猪狗——君特相处提供了简易但效果极佳的诀窍！

读完之后，你将发现，原来快乐可以如此轻松地获得，原来生活可以如此自由地把握。

——德国时间管理大师罗塔尔·塞维特

## <<君特内心的懒猪狗>>

### 编辑推荐

“君特，内心的懒猪狗”系列图书，史上最轻松、最实用的励志书，成功学的经典之作。这是一套可看、可读、可学、可用的超级畅销励志书，是每个人都应该遵循的简单、快乐、轻松的生活与成功法则。

“君特”系列是对传统大篇幅文字类励志书的彻底颠覆，也因此深受广大读者追捧，“懒猪狗”一词也迅速成为海内外的流行语。

史蒂芬·弗雷德里希和谭雅·坎佩富有创意，以一种新奇、巧妙的方式，将人们内心世界里消极、负面的天性，用卡通形象君特——长着猪嘴狗身的懒猪狗，形象地“代言”。

这本《君特内心的懒猪狗(成功秘诀)》是“君特，内心的懒猪狗”系列之一。



<<君特内心的懒猪狗>>

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>