

<<发现更强大的自己>>

图书基本信息

书名：<<发现更强大的自己>>

13位ISBN编号：9787553400440

10位ISBN编号：7553400440

出版时间：2012-11

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：梅尔·罗宾斯

页数：288

字数：200000

译者：朱梅

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>

<<发现更强大的自己>>

前言

前言每天，各式各样的媒体信息充斥在你的周围，叫嚣着别人都活得比你精彩。层出不穷的真人秀不断给你这样的暗示：说不定哪天你就能碰上指导你减肥的形体专家，教会你着装品位的设计师，或是带你走上歌星生涯的星探。好莱坞的电影一部接一部地讲述着小人物的传奇，而主人公恰恰是那些最平庸之辈。甚至就连登录Facebook，你都会发现：除了你之外，别人似乎都活得有滋有味。当然，你也知道这些并不是现实生活的全部。现实中，并没有灰姑娘故事里那位会魔法的教母来助你产生奇迹般的变化，也没有一整个好莱坞的化妆团队来帮你打扮，或是某位金牌编剧来为你创造一个惊喜连连的人生。而Facebook只不过是人们用照片来炫耀自己的场所，哪怕这些照片反映的远不是他们的生活常态。但即使你知道所有这些都是假的，你的内心还是迷惘，为什么生活总是不尽如人意？虽然生活不是电影，但它就非得如此平淡、如此艰辛吗？也不是说事情有多么糟糕，但是……却也好不到哪儿去。你总说自己过得挺好，但其实你对现状早有诸多不满。理想与现实的落差越来越大，这才是你的生活现状。但这绝非已成定局。事实上，要想实现梦想，此刻是再好不过的时机了。如今，要想实现你的目标，可谓万事俱备。不管哪个领域，都有权威专家撰写的详细成功指南，网络上更有无数的博客引领你顺利完成生活方式的转变。要是你想创业，免费的科技产品将助你一臂之力，出售商品、发布点子的平台不一而足。而你要是致力于广泛交友或寻找真爱，又有上千种社交网络可借你东风。诚然，你不是在上演一场真人秀，也没有为你打点一切的好莱坞工作团队——但是这些外部条件完全可以忽略。只要你全心投入，你的力量便无比强大。如果你觉得人生无趣或进退维谷，原因绝不在于经济萧条、资源匮乏，更不在于公众没有选你做下一届的全民偶像，无法实现梦想的真正原因全在于你自己。是你自己挡了自己前进的道路。你是不想做某件事，你会选择不做；你要是觉得自己做不了，甚至会拒绝去尝试；你怕苦畏难，想方设法地回避挑战，偷懒享福；你想无所事事，就会饱食终日。这些消极的感受控制了你的理智，并彻底将你击垮。是你亲手扼杀了自己的力量和幸福。只有走出自己的路，你才能取得理想中的一切，才会更健康、更自信、更幸福、更强大，才能缩小你想要的理想生活和现实生活的差距，直至实现二者的统一。本书便将教你如何来实现这一切。

<<发现更强大的自己>>

内容概要

我们不时会觉得空虚，有一种梦想无法实现的挫败感，并对此无能为力。事实上，这是我们的大脑在虚构各种理由，阻止我们改变现状，最终沦为生活的“胆小鬼”和“傻瓜”。但只要抓住行动的那一瞬间，我们就能发现并转变为内心强大的自己，勇于作出改变，让人生焕然一新。

作者梅尔·罗宾斯的整个职业生涯，都致力于帮助人们逆转大脑中的能量走势，突破自我设限的束缚，以更强大的心态来实现梦想。她的文字不但给读者带来勇气，还有切实有效的方法。本书撇开空泛的人生哲理，具体入微地为读者设计出改变人生的蓝图。依照本书的方法行事，就能让生命重燃激情，发现自身强大的力量，从而达到理想的生活状态！

<<发现更强大的自己>>

作者简介

梅尔·罗宾斯，美国常春藤联盟大学毕业，美国著名的人生导师以及最顶级的职业与情感顾问专家之一，同时也是美国传媒界的新起之秀。

罗宾斯帮助人们克服追寻理想时自我强加的心理束缚，她提出的建议总是聪明有效，又不失趣味。

罗宾斯有一档以她命名的广播节目《梅尔·罗宾斯秀》(The Mel Robbins Show)，并在美国A&E电视台主持一档真人秀节目，同时还是《成功》(Success)杂志的专栏作者；此外，她还是“人生咨询”公司(Advice

for Living

Inc.)的创始人之一，该公司致力于开发为健康、情感与职业等方面提供专业咨询及建议的电视节目，并同时研发相关产品。

她的博客www.melrobbins.com深受美国大众喜欢，屡次获得美国优秀博客奖项。

<<发现更强大的自己>>

书籍目录

前言

第一篇 为什么你无法实现梦想

第一章 禁用延迟按钮

第一章 识破大脑的伎俩：反向行动、臆造极限及其他

第三章 打破生活常轨，获取自由

第四章 运用策略，战胜大脑

第二篇 如何变得强大，如何实现梦想

第五章 第一步：直面现实

第六章 第二步：承认渴望

第七章 第三步：公开梦想

第八章 第四步：绘制人生地图

第九章 第五步：向梦想倾斜

第三篇 怎样持之以恒，最终达成所愿

第十章 突破心智里的墙

第十一章 七天毅力挑战

结束语 认定人生的梦想

附录

致谢

关于作者

<<发现更强大的自己>>

章节摘录

版权页：第一篇 为什么你无法实现梦想第一章 禁用延迟按钮总有那么几天，你感到自己兴致勃勃，无所不能。

你早早起床，在别人醒来之前就已运动一番，大汗淋漓，为你的一天定下了基调。

那些天里，你感到咖啡出奇地香，交通出奇地顺畅。

在工作中，你的进度突飞猛进，表现犹如英雄一般。

你还会巧遇几个月未曾碰面的朋友，和他们走到户外，在清凉的夏日之风中小酌。

说不定还会有人将多出的演出票送你几张。

于是，你随性而行，观看了一场很棒的演出，然后在月光中驱车回家，与爱人一番云雨后安然入梦。

我们都曾有过这样的日子。

当其时，我们感受到年轻的活力，拥有无限自信，对生活也充满憧憬，如同一切都已经上好了发条，身体内有一股冲劲，正驱使着我们奔向奋斗目标。

我们感到自己充满了力量和干劲。

其实那个力量强大的自己时刻都在待命，就好像你的身体里有个开关，只是有待激活一样！

你这个“自己”充满好奇心，勇于探索和挑战，热爱健身与交际；有理想，敢于行动，不断完成目标；慷慨陈词，指点江山。

它是你内心激荡着的一股力量，而你只需要找到并打开那个开关，将其释放。

但同时，你的内心深处还有另一股与之抗衡的力量，这力量使你踌躇不前。

这股反面的力量，便是人与生俱来的抵触心态，它是进化中形成的内心偏好，总喜欢循规蹈矩，选择确定的事情，走已知的路。

当你感到无聊、失望或是沮丧的时候，你的能量开关就关上了，而抵触心态的开关则被打开了。

你上网成瘾、贪恋电视、拒接电话、延迟闹钟等，都是抵触心态在作怪。

这时的你不敢直面困难，而是寻找各种借口、胡思乱想，甚至变得离群索居。

抵触心态会使你故步自封，内心的正面力量则会推动你不断向前，每个人终其一生都将感受到这两股力量间的抗衡。

生活中的每一天，你都可以选择是原地踏步还是朝着新方向迈进，问题在于：是那个力量强大的“自己”被激活并立即开始行动呢，还是那个怀着抵触心态的“自己”占了上风，希冀着也许继续等待一会儿，便能得到该有的快乐、满足和成就？

延迟按钮现在，其实是抵触心态正占优势。

想想你每天是如何起床的吧：闹钟响了，对于熟睡的你来说，那声音震耳欲聋，你不假思索就按了延迟按钮，四周又恢复了清静。

你开始思考你的下一步：今天是你实行新健身计划的第五天，但是这个点就起床并赤足踏上冰冷的地板实在是太残酷了。

单是这么一想，就让你觉得头疼不已。

你想起了挂在橱壁上的日历，那上面已经贴了四颗金色的星星，这是你完成每一次晨跑后贴上的。

突然之间，你觉得用这种看似光鲜的战略来糊弄自己贯彻实施健身计划很荒唐。

你知道坚持目标很重要，但是关于动力的那一套理论总感觉有几分虚假和烦人。

大清早就起床可一点儿也不鼓舞人心，它让人讨厌透了。

话说回来，当初是谁出的馊主意承诺要健身的？

一天不去也没什么，再说今天可比前几天冷多了。

你闭上眼睛，瞌睡再度来临。

几分钟后，闹钟再次响起，你又按下了延迟按钮。

你今天没有锻炼的心情，而且昨天膝盖的老毛病又犯了，最好还是别把自己逼得太紧，不然你还得用冰敷膝盖，而多花的这个时间会使你上班迟到。

况且，你明天肯定会去晨跑的，这样你的膝盖也可以好好养一天。

想着想着，你又睡着了。

<<发现更强大的自己>>

闹钟又响了，但此时已来不及晨跑了。

你又按了延迟按钮，迷迷糊糊睡着了。

在整个现代史上，再没有哪个发明能如闹钟的延迟按钮这般，凝聚了人类思想中的全部邪恶力量来对抗人类最美好的意图。

位于睡梦和睡醒之间的延迟按钮，让你只需付出最小程度的努力便能推迟你所有的必做之事。

每次按下延迟按钮，你都在交出自己的力量。

这轻轻一按，就可以将你所有的豪情壮志、所有的承诺与计划都抛诸脑后。

延迟按钮是人类抵触心态绝好的标志，是任何一个身陷僵局的人的图腾。

如果你正身陷一个没有出路的工作、一种固定的生活规律、一段了无生气的关系，或是受困于一个肥胖的身体、一堆没有时间执行的好主意，这就代表，你已经完完全全全身陷僵局了。

<<发现更强大的自己>>

后记

汉克和史蒂夫，能够拥有像你俩这么优秀的好友，我真是这个世界上最幸运的女人。

谢谢你们做我的朋友和搭档。

写书的过程让我十分烦躁，导致你俩的日子也不好过。

但你们不断要求我强大起来——正因如此，这本书才能有一种力量，能改变所有勇于翻开此书的人的生命。

我爱你们。

妮娜和简，一一细说你们所做的反而会让这一切显得琐碎，所以我就这么做了。

总之你们俩都棒极了！里克、蒂娜、塔米、考特尼、梅雷迪斯、内特，以及整个皇冠出版集团的团队，谢谢你们信任我的想法，并努力使之完善。

你们让我写一本关于应对人生僵局的“行动指南”，给了我挑战；但也正因为有你们的指导，这本书才能达到出版的标准。

我希望我们以后能不断合作，下一次，我保证真的会做到一次交上好几章节的稿子。

马克，你将我杂乱无章的语言整理成了如此精彩的一本书！你文笔风趣，还拥有丰富的存在主义哲学和通俗心理学知识。

没有你的帮助、才能与友谊，我无法写成此书，也根本不愿意去写。

爸爸、妈妈，还有德里克，谢谢你们一直相信我能做成自己想做的事情，并让我感受到你们对我的信心。

凯蒂和乔治，电视与广播业让人疯狂，是你们让我能一直顾全大局，尤其是在我的低谷期。

史黛丝，你的贡献写下来就太长了，我和克里斯感谢你所做的一切。

我最亲密的朋友们——乔纳森、丽莎、格雷琴、比尔、琼妮、玛蒂、妮可、大卫、达伦、格温、查理、简、丽莎、罗宾、西斯、克里斯汀、达纳、卡罗、丽莎、保罗、艾莉森、达瓦、玛丽特，你们所有人都信任我，并确保我知道这一点。

我对你们的深深谢意，远非言语能够表达。

劳伦·詹德，十几年前，你培养我成了一名人生导师，为此我终身感恩。

你所做的一切能让世界发生改变，我将十分乐意见证这一过程。

朱蒂，感谢你陪我度过在佛蒙特州的那段漫长时光。

那时，我们一起走在追寻真理的探索之路上，并最终得出“解决问题的关键全在于克服恐惧”这一结论。

劳伦、麦蒂和贾尼，你们每天为我、汉克还有史蒂夫所做的工作多得惊人。

我能够完成我所做的一切，都是因为你们三个负责了所有的细节工作。

你们每个人都太棒了！我还想谢谢所有应该感谢的人。

你知道我说的是你。

最后也是最重要的，我要谢谢克里斯托弗、索耶、肯德尔和奥克利。

在我追逐自己的理想去帮助别人时，你们牺牲得最多。

索耶、肯德尔和奥克利，当我忙于电话会议、长时间的写作、与史蒂夫争吵、满墙粘贴我的备忘卡片或是跳上飞机出差时，你们都以超出自己年龄的耐心，一次又一次地包容我。

你们对我的支持与信任，是给我的最好礼物，我也希望在以后的日子里，能给你们同样的馈赠。

克里斯托弗，我最爱你。

<<发现更强大的自己>>

媒体关注与评论

罗宾斯的这本书既让人受益匪浅，又不失风趣幽默，她让我们认识到，改变生活并不困难。

——奥普拉 美国脱口秀女王 梅尔·罗宾斯将最尖端前沿的科学研究成果应用于无数现实生活的例子中，为所有希冀能停止空想、采取行动的人们制作了一份卓越的行动大纲。

——玛西·西莫夫 《心灵鸡汤》丛书领衔作者 《纽约时报》畅销书《快乐人生7步骤》作者 停止抱怨，停止说自己很好，从对现状的不满中摆脱出来。

这本书将教给你一系列切实可行的步骤，为你的成功铺设好道路。

——特洛伊·强森 《早安美国》节目职场专家 “求职女性”公司首席执行官 梅尔·罗宾斯将勇敢地向你指出：为什么你的大脑是你前进的最大阻碍——如果你事事都听从大脑的感觉。

——克里斯·布罗根 新营销实验室总裁 《纽约时报》畅销书《社群创造信任经济》合著者 书的每一页都帮我们粉碎掉用来逃避现实的借口，同时还提供了一些具体的任务，只要我们能完成这些，生活就会变得更快乐、更满足。

——佩珀·舒瓦兹博士 美国华盛顿大学社会学教授

<<发现更强大的自己>>

编辑推荐

<<发现更强大的自己>>

名人推荐

<<发现更强大的自己>>

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>