

<<超级人生指导手册>>

图书基本信息

书名：<<超级人生指导手册>>

13位ISBN编号：9787560966748

10位ISBN编号：7560966748

出版时间：2011-4

出版时间：华中科技大学出版社

作者：迈克尔·尼尔

页数：155

译者：胡念武

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>

<<超级人生指导手册>>

内容概要

《超级人生指导手册》包含了很多小故事，包括作者本人和他朋友的一些经历，还讲述了很多人生哲理。

本书不只是一本书，更是一个行动守则，一次实验，读者在阅读的同时需要按照书中的指导行动，从而改变或发现自己。

本书是一本脱离纯粹说教，非常实用的成功学图书。

《超级人生指导手册》的作者迈克尔·尼尔是成功学教练，从事CEO、贵族等名流的培训和咨询工作20余年；出版过一系列畅销书，他的书曾被译成8种语言，他的公共演讲和研讨会在全世界都广受欢迎。

<<超级人生指导手册>>

作者简介

迈克尔·尼尔 (Michael

Neill) 是一位享誉国际的成功学教练，也是畅销书《你能得到自己想要的一切，现在快乐起来吧！》的作者和音频节目《轻松成功》的主持人。

在过去的20年里，他一直致力于以教练、顾问、朋友、导师和创造性的倡导者的身份，帮助社会名流、企业总裁以及那些想要从生活中得到更多收获的人们。

其著作已被译为8种语言，而他举办的公开讲座和研讨会获得了联合国和世界五大洲的广泛好评。

目前他在HayHouseRadio.com上主持一个每周脱口秀节目。

<<超级人生指导手册>>

书籍目录

指导技巧一：成功的不同道路

指导技巧二：快乐是天生的

指导技巧三：关于目标的问题

指导技巧四：简单决策

指导技巧五：雨天和星期一

指导技巧六：最终的决胜

指导技巧七：倾听之乐

指导技巧八：如何索要

指导技巧九：终生财务安全

指导技巧十：希望的力量

结束语

附录：成为超级教练的10个秘诀

后记

<<超级人生指导手册>>

章节摘录

很多人都停留在这一认知层次上，因为存在一点误解——他们认为之所以自己无法完全避免消极思想，是因为自身的技巧或努力不够。

但却没有认识到，这种想法只是基于一个错误的假设，他们自己完全可以决定哪些思想才能进入大脑中。

也许你真正认真思考后，你会发现自己只能够决定仔细思考哪些问题，并决定哪些是重要的，却从来都不能决定哪些思想可以进入脑海中。

至此，人们陷入到困境中。

就像我的一位客户曾经说过的那样：“如果我开心并不是因为所拥有的东西或所做的事情，而且也不能够决定我自己的思想的话，我不就像是被生活欺骗了吗？”

这也就是一些人得出的结论。

他们认为自己完全控制不了快乐，并决定放弃对它的追求。

但现实往往是，当他们停止努力去获取快乐的时候才发现自己感觉更加快乐了。

而这又会使他们得出另外一个谬论——只能通过间接的方式来获取快乐。

为什么说这是一个谬论呢？

因为它仍将快乐看做是一件“东西”——我们能够拥有或者并不拥有、直接追求或者间接追求、成功获取或一不留神就会失去的东西。

一些人在追求感官愉悦（或者我们所称的“快乐”）时认为，既然他们不能决定哪些思想能进入大脑中，他们所能做的就只有完全停止所有思想。

接下来你将很快明白，这种看似奏效的方法，实则是将人们引入一套复杂的惯例、祈祷、禅修以及其他戒律中去，以使它们至少可以暂时地停止思考。

经过这些练习之后，人们通常会感到很平静、愉悦，因此这些练习看起来正是通往快乐的康庄大道。

……

<<超级人生指导手册>>

媒体关注与评论

“迈克尔的实践方法和深入见解揭开了‘传统智慧’的神秘面纱，并让我对成功有了全新的认识。

当你读到他的文字时，可以感受到他那种对待生活的积极方式正在渗入到你的意识中。

——《幸福终点站》和《愿嫁金龟婿》的编剧萨沙·杰瓦西

“迈克尔·尼尔是当今世界上最优秀的成功学教练。

在阅读和重读迈克尔的著作时，我发现自己的成功、快乐和幸福发生了很大的变化。

如果谁对自我提升非常感兴趣，那么我会极力向他推荐。

请买下这本书——它将改变你的生活！

——畅销书榜首作者和电视名人保罗·麦肯纳 “令人难以置信的诀窍，神奇的工具，能看见的所有结果。

请做一次深呼吸——你的生活将变得更加美好。

——Oracle通信公司工业解决方案部主管桑杰·梅赫塔

“——Oracle通信公司工业解决方案部主管桑杰·梅赫塔

<<超级人生指导手册>>

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>