

<<立足当下>>

图书基本信息

书名：<<立足当下>>

13位ISBN编号：9787561349342

10位ISBN编号：7561349343

出版时间：2010-4

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：[美] 克里斯·加德纳,米姆·艾奇勒·里华斯

页数：344

译者：蔡秀星,郭浩

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>

<<立足当下>>

内容概要

你是否没有工作，居无定所？

是否疾病缠身，被债务压得抬不起头来？

或者仅仅是找不到自己的方向，没有动力和勇气去迎接新的挑战？

如果你想改变自己的处境，重新开始，那么《立足当下》会为你提供希望以及前进路途中的详细指引

。面向所有怀揣梦想的人们，加德纳在本书中结合自己的成功经历，将所有的成功要素归纳在44堂寻找幸福的人生课程当中，为你指明实现梦想的道路。

你或许会惊讶地发现自己已经拥有了成功必备的一切素质，现在需要的只是迈出第一步。

<<立足当下>>

作者简介

克里斯·加德纳，畅销书《当幸福来敲门》作者，威尔·史密斯主演的同名电影中的人物原型。

加德纳目前是加德纳·里奇投资公司的首席执行官，每年还在世界各地进行成功励志演讲，他的书和演讲为数以亿计的读者与听众带来了希望与启发。

现已出版数十部作品。
包括《当幸福来敲门》《寻找大鱼》等。

<<立足当下>>

书籍目录

导读第一章 立足当下 第1课 没有计划,梦想也仅仅是梦想(5C原则) 第2课 我们都有选择的权力 第3课 骑兵没有来 第4课 从你已经拥有的开始 第5课 跬步积千里,只要你往前 第6课 停止“刨土豆” 第7课 冠军会怎么做? 第8课 “平静,平静” 第9课 甚至刘易斯和克拉克都有地图作参考 第10课 找到你的按钮第二章 坎坷的过去,宝贵的过去 第11课 谁在害怕那伟大而糟糕的昨天? 第12课 在你的资源库里,重视所有经历的价值 第13课 描绘你生命的轨迹 第14课 你是谁的孩子? 第15课 核实你自己的创世纪版本 第16课 你的圈子里都有谁? 第17课 红色的自行车?黄色的自行车? 第18课 有时你得放弃圣诞节 第19课 没有考验,就无从证明第三章 敲打铁砧 第20课 艰辛的工作没有秘诀 第21课 铁砧上被锻造的核心力量 第22课 魔术师从铁匠起步 第23课 你有足够的勇气回到最初吗? 第24课 供求关系并不高深莫测 第25课 真实有助成功 第26课 先学处理问题的诀窍,然后再去征服罗马 第27课 办公室人际关系和你的影响力 第28课 装一头大象花费的能量跟装一只老鼠一样 第29课 分享财富第四章 你的自我激励区 第30课 寻找最远的那颗星 第31课 敢于梦想,注意陷阱 第32课 做好准备,抓住每次机遇 第33课 开明、包容,但不盲从、随意 第34课 钱越多,选择越多,麻烦也越多 第35课 金钱是财富中意义最小的部分 第36课 自觉资本主义:个人及全球价值的启蒙 第37课 梦想做比你自身更宏伟的事情第五章 灵性基因 第38课 拥抱你最好的灵性基因 第39课 突破“代代相传”的恶性循环 第40课 你的神性因子 第41课 上帝在细节当中 第42课 薪火相传,提升自我第六章 流金岁月 第43课 别推迟快乐 第44课 做梦想的主人后记起航出发

<<立足当下>>

章节摘录

关键词：追求 不久前，我应邀去华盛顿给一些退伍军人作讲座，讲述如何追求幸福。

对我来说这是件荣誉。

首先，作为一名自豪的海军退伍军人，我知道很多人也跟我一样。

许多次当别人问我是否后悔高中毕业后选择参军而不是去上大学时，我都很直白地回答：“从不后悔

。”听完杰克·尼克森在《最后的细节》中作为一名倔强的士兵所说的话后，我快步奔向密尔沃基的征兵办公室，我承认我的主要目的如海报上承诺的那样：“加入海军，环游世界”。

我当时还不到二十岁。

虽然在服役过程中我都未曾离开美国本土，但海军的确教给了我很多东西。

它让我有机会看到我自己以及未来的可能性。

不仅如此，海军还教给我追求这些可能性的一些基本的知识——自律、个性、积极、所有可转移使用的技能，让我能够追求即将到来的东西。

除了作为一名医疗兵接受培训外（这种培训的含金量可以跟顶尖医学院的学位相媲美），海军还为我过平民生活作了铺垫，我得以到位于旧金山和加利福尼亚大学的退伍军人管理医院中一个尖端的研究实验室里进行监管的工作。

毫无疑问，我此后所有的成功都归结于我服役期间及在退伍军人管理医院工作所得的经验。

有机会与华盛顿的退伍军人交谈对我来说也意义非凡，因为这次经历让我得以带着尊敬的目光看待我舅舅们的军旅生活。

舅舅一直以来在我心中的形象有如父亲，即使我出生在一个不一样的年代，他们一些传统的价值观——勤劳、尽职、奉献、顾家及爱冒险，都是我成长的一部分。

如上所说，我对当今的退伍军人有着崇高的敬意，我想以一种有意义的方式来表达我的感激之情

。来听讲座的很多退伍军人刚刚从伊拉克和阿富汗回来，还有一些参军更早，他们是20世纪90年代和80年代的部队官兵，也有的曾参加过越南战争、朝鲜战争，甚至还有一些是二战的退伍军人。

这些男女退伍军人正在接受一些药物或心理治疗。

有些人的治疗已经开始，有些还在拥挤的退伍军人管理中心和其他的辅助机构中排队等候。

一些年轻的退伍军人回到他们曾经的工作单位，发现那些职位已经在他们服役期间被填补上，甚至已经不存在了。

找到一份好工作的艰辛远比找份薪水和福利微薄的工作，或者极力找寻别的出路困难得多。

许多人都有着同样的境遇：不得不面临抵押贷款和取消抵押赎回权的困境，要面对飞涨的汽油、食物价格甚至是无家可归的现实。

这些都对越来越多的美国人产生重大的影响。

最新数据显示，美国有多达一百万无家可归的退伍军人，占这个国家无家可归人士的三分之一。

我在准备演讲时，禁不住对这些数据感到愤怒——不仅仅作为一名退伍军人，更重要是作为这个国家的公民。

显而易见，我们战时与和平年代的退伍军人都应该得到比较好的待遇。

不过我知道我对他们生存状态的正义感并不是激发一场对话，使他们克服困难的最好办法。

再者，我不想只是发表一番鼓舞士气的演讲而不是拿出具有实际性与可能性的变革。

如果我有二十分钟跟大家分享一个故事、一则信息或者是生活经验，我要选一个可以给他们的生活带来真正变化的。

最后，我决定以一个问题作为开始而不是给出所有的答案。

也许，如果我用点心，我会了解到一些东西。

事实确实如此。

这个问题是：成功追求的唯一且最重要的因素是什么？

换句话说，当你看到每一个神奇故事的主人翁成功完成一件其他人都认为不可能完成的事的时候，你

<<立足当下>>

觉得是什么让他们获得成功而别人都失败了呢？

或者，如果你看到别人身上有种追求的品质鼓舞了你，那他或她拥有什么你没有的东西？

有一位老退伍军人说道：“你必须首先得有个梦想。

”大家都同意他的观点，并且有人开玩笑地说：“我有个梦想，但是已经不属于我了。

”然后几个人就开始严肃地讨论他们的梦想、前景、希望以及愿望。

有些梦想涉及有个家、有经济保障、有份不一样的事业、一份报酬高的工作或者仅仅是一份工作。

其他人梦想改善他们家人的生活、渴望在不同的领域学习或者从他们荒废的地方重新开始。

有冒险经营的想法，投资计划，成为好莱坞巨星的超级梦想，以及想要多做事来造福别人。

一些梦想更加实在：“为了感觉更有希望”，“清醒”，“内心的安宁”，“要有比昨天更好的今天”。

在我聆听他们谈话的时候，与以往一样，我对上帝又一次让我学习到新的东西深表感激。

这一课触动我的是：梦想的特殊之处在于——如果你相信自己有能力使梦想成真，它就能够鼓舞激励你；然而，如果你没有拿出必须的行动成就它的话，梦想就仅仅像海市蜃楼一样，迷惑你的双眼。

因此，追求幸福的秘诀是否要归结于托马斯·爱迪生的公式“成功是10%的灵感加上90%的努力”呢？

我得好好想想这个公式。

如果10%是拥有梦想——相信你可以做到，不管你目前所处什么位置或者从什么地方开始——那么行动就占据了整个公式整整的90%吗？

当我回想起曾令我震撼的每个追求幸福的神奇故事时，我意识到单单拿出行动不是关键的。

没有方向的开始只会让你兜圈子或者匆匆止步。

我的结论是：区分成功者与不成功者的一个简单却重要的东西就是“一个计划”。

因此，没有计划的梦想仅仅是一个梦想。

去哪里找这么一个计划呢？

你自己订一个计划！

在与一群英雄、一群美国退伍军人的难忘对话中，我以一种创新的方式给那些想要或是需要一个追求计划的人讲述如何应用这一课。

我将这个计划称为“5C原则”——这会对你很有帮助，可以作为一剂改变你生活的日常补给。

.....

<<立足当下>>

编辑推荐

纽约时报畅销书《当幸福来敲门》以及威尔·史密斯主演的同名电影给了数以亿计的人们以启发和前行的动力，无数人向克里斯·加德纳提问：“你是怎么做到的？”

“我要怎么做才能像你一样？”

现在，克里斯·加德纳通过《立足当下》给出了这两个问题的答案：世上没有一夜成功的秘密，他所取得的成功，你也能做到，只要你愿意立足当下，从现在开始。*《立足当下》代表了克里斯·加德纳事业中一个新的阶段，在动荡的经济环境中给了我们希望和充满启发性的建议。

——美国《书页》杂志 * 在追求幸福的道路上，《立足当下》是一本必备的指南。它所探讨的不仅是个人以及企业如何在当前的经济环境中生存，更为个人、集体乃至世界的繁荣指明了方向。

——美国著名音乐人昆西·琼斯 * 当你阅读克里斯·加德纳的《当幸福来敲门》，或者观看威尔·史密斯主演的同名电影时，你应该明白的一点是：加德纳的成功是可以复制的——从无家可归的单身父亲到华尔街的百万富翁依靠的不是运气。

现在，在他的新书《立足当下》里，加德纳鼓励我们从现在开始，让我们的生命更充实、更丰富、更令人满意。

克里斯·加德纳是一个奇迹！

——美国诗人玛雅·安吉罗 * 最重要的是，拥有跟随内心与直觉的勇气，你的内心与直觉多少已经知道你真正想要成为什么样的人。

任何其他事物都是次要的。

——李开复 * 我们的思想总是在过去和未来，但是我们的身体和呼吸却永远是在当下的。

——张德芬

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>