

<<充分调整>>

图书基本信息

书名：<<充分调整>>

13位ISBN编号：9787807249597

10位ISBN编号：7807249595

出版时间：2010年10月

出版时间：京华出版社

作者：安东尼·西拉德

页数：215

译者：臧燕阳

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>

## <<充分调整>>

### 前言

由汤米·拉瑟达担任经理的洛杉矶道奇队，刚刚在国家联盟锦标赛（美国棒球联赛）中失利，一位急于采访拉瑟达的记者惊奇地发现，他依然满脸笑容、诙谐幽默，精神状态很好。

这位记者问他如何在输掉了年度最重要的比赛之后还能保持这么好的心态，拉瑟达回答道：“生活中我感觉最好的时刻是打赢比赛的时候，其次就是输掉比赛的时候。

”当你找到人生目标后，每天的起起伏伏就会变得无关紧要了，最重要的是自己正一步一步地实现梦想；为了圆满的人生，你每天都会调整自己的行动。

憧憬、梦想、目标、意义、蓝图——你非常想将它们变为现实，很多时候宁愿饿着肚子努力工作也在所不惜。

这些好比是你呼吸需要空气一样所需要的东西，你一定有过这样的感觉。

有句古老的谚语说：“宁做激情中人，不当乏味之徒。

”那么，你的激情是什么？

又该如何发现它呢？

## <<充分调整>>

### 内容概要

憧憬就是你在心里构思的一幅图画，描绘出你所渴望的生活和实现的方法。

核心价值观指导着你绘出这幅图画。

第一部分“方向”，让你学会确定自己的憧憬。

第二部分“基础”，让你学会构建自信的内在基础，由此将憧憬转变为现实。

第三部分“技能”是如何在关键时刻选择行动方案，当然，这些方案要与你内心深处的价值观保持一致。

这本书的每章均包含一套具体的方法和工具，让你能够将它们融入到日常生活中。

本书的大多数章节还至少提供一组“实践”练习，帮助你将书中理念转换成自己的思维和行动计划。

还等什么，立刻行动吧！

## <<充分调整>>

### 作者简介

安东尼·西拉德是美国高级管理人员领导力研究院院长和社会领导力研究中心首席执行官，作为一名领导力发展领域的专家，多次在领导力培训班中担任首席讲师。在过去的12年间，他培训了数千名个人学员和公司、组织机构的高级管理人员。

安东尼曾在美国总统峰会发表题为“未来之路”的主题演讲，MSNBC、VOA、CNN以及美国一百多家电视台和报纸对此进行了专题报道。在哈佛大学、乔治城大学、斯坦福大学、加州大学伯克利分校、霍华德大学、乔治·华盛顿大学，以及美国其他多所大学，安东尼多次举办讲座。美国公共广播公司为他的生活和工作制作的专题片，曾在美国40个州播出。

安东尼在加州大学伯克利分校取得学士学位，在哈佛大学取得公共政策专业的硕士学位，主要致力于领导力领域的研究。

## &lt;&lt;充分调整&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言前行的障碍：固化的习惯第一部分 方向：牵引我们前行 第1章 规划憧憬 唤醒自我 让有限的人生每个切面都有意义 每次行动都源于一个思想 能实现的只能是想到的事情 让梦想更富激情和创意 回归自然，听从内心的召唤 留出与心灵交流的空间 发现独处的快乐 成功的领导者都懂得自我调整 静心才能掌握自我 让每件事都成为奇迹 第2章 掌握前行的方向 先学会避免走错路 知道自己为什么活着 价值观确定，前后行动一致 破除对幸福的误解 不再用“好”或“坏”来做选择 寻找生命的意义 不要太专注于舍弃 第3章 情感与理智的融合 情绪与情感的区别 活着不是为别人 不能成为思想的囚徒 变化不定的情感 对事情理解不同，感觉也大不相同 重新审视你的情感 憧憬，理智还是情感？ 让思想跟上心灵的舞步 野马，需要控制方向的缰绳 第4章 憧憬陈述 具体化你的梦想 现在就开始 目标应不断可以追求 保持核心价值观的一致 描述未来的行为方式 重新定义现实 .....第二部分 基础：让我们走得更坚定第三部分 技能：关键时刻的行动方案

## &lt;&lt;充分调整&gt;&gt;

## 章节摘录

虽然世界上最伟大的科学家们都以研究、事实和证据为基础从事专业研究工作，但他们中的大多数都承认信仰的重要性。

阿尔伯特·爱因斯坦曾睿智地说：“我不能从科学的角度证明人们必须将真理想像为客观有效的，但是我对此却坚信不移。

”当你知道某事是真实的，你的看法就不会随事物或环境的改变而改变，这就是我们称之为信仰的东西。

我相信你不会一边说“我信任苹果公司”，而当某个竞争对手开发出类似iPod的产品，导致公司股价下跌时，一边又卖掉苹果公司的股票。

你也不会一边对女儿说“我相信你能成为一名好学生”，而当她把一张得分为C的成绩单拿回家时，一边又对她严加处罚。

你的自我信仰不会取决于生活中任何特定时间内所做或没有做的事。

自信是第一重要的因素，会让你成功、内心得到满足，以增强执行本书所教给你的策略的能力。

所以，充分发挥信仰的作用吧：相信自己。

没有人能替你做这些工作。

毕加索曾经说过：“每一项创作工作首先是一项破坏工作。

”所以，第一章“规划憧憬”会帮你清除掉生活中无关紧要之事，为新思想和新感觉腾出空间，也就为取得重大突破做好了准备。

这一章的内容还告诉你，不要做一个“盲目蛮干的人”，而要做一个“有头脑的人”。

先从繁忙的事情中解脱出来，减轻压力，想一想你真正追求的是什么。

当你抽出时间进行沉思时，所得到的远远比那一点儿时间更有价值。

憧憬就是你心里构思的一幅图画，描绘出了你所渴望的生活和实现它的方法。

你的核心价值观指导着你描绘出这幅图画。

帮你确定清晰的憧憬是本书的目的之一。

在第一部分“方向”中，你将学会确定自己的憧憬。

在第二部分“基础”中，你将学会构建自信的内在基础，由此将憧憬转变为现实。

之所以选择从“方向”开始，是因为一旦你心里有了前行的方向，再构建“基础”就比较容易了——因为你有了目的。

当你认识到实现人生憧憬的必要性时，会首先考虑自我改变。

在发现动机之前，你是不会确立人生憧憬的（具体见第七章“发现激情”，这类动机很可能植根于你的痛苦经历）。

这是一件很困难的工作，需要深刻的自我剖析和愿意面对内心深处伤痕的勇气。

理解自己最具挑战意义的时刻是确定人生方向的必要步骤。

第七章是本书中帮助你确立正确人生方向的关键章节之一，对很多人来说，也是最难读懂的。

第一部分“方向”为你提供了确立憧憬的工具，而第七章发掘出的最深处的感受，能为你发现和修订憧憬的具体内容助一臂之力。

## <<充分调整>>

### 媒体关注与评论

读完这本书后，我感到重新恢复了力量和活力，对于首席执行官，中屋经理，企业家，明星，创新都和其他想在工作的学习中实现更能从阅读本书中获益。

——克里斯蒂·W·莱茨(哈佛大学约翰·F·肯尼迪政府学院高纺管理人员培训部资深副主任)本书是评估你内心最深处的情感、焦虑和欲望，以及将它们引向激动人心的人生目标的极威指南。它激励你制定出系统的人生蓝图，从而使你的领导力潜能转变为现实。本书是寻求高效能人士的必备书。

——凯特·哈奇(美国MDB广告公司CEO，MDB广告公司是美国1998年度发展最快的500家公司之一)本书帮助我们确认内心深处存在的使命感。

它帮助读者坚定地以自己真正的价值观为基础，去专注地追求意义、快乐和自我接纳。

——塔拉·布莱克(美国励志类图书《全然接受》的作者)西拉德惊人的洞察力，为本书提供了鲜活的案例以及让你可以立即着手的练习。

此外，本书通俗易懂、深入浅出，堪称心理自助类图书的经典。

西拉德本人业已证明他是领导力领域的新大师。

——杰西卡·泰斯克(书签)资深编辑西拉德所讲的趣闻、故事和实际的应用，重新唤醒了我内心深处的价值观和乐观情绪，这些是我重新掌控自己生活所必需的……我相信他的这本书能帮助我们所有人将绝望转化为希望，进而转化为我们自己的美好前程。

——阿肖兜·科斯拉(美国TuVox语言识别公司技术总监，合伙人)

## <<充分调整>>

### 编辑推荐

《充分调整:将激情和梦想转化成实际行动》：亚马逊网站五星级图书给我们的人生带来喜悦和转变这是本令人震撼的心理自助类图书。

实用循序渐进，引导我们关注并平衡自己的生活。

将心理、思想和灵魂有效融合，达到其他图书无法企及的高度。

是所有以行动为导向的人不得不读的书。

<<充分调整>>

#### 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>