

<<倾听>>

图书基本信息

书名：<<倾听>>

13位ISBN编号：9787811248111

10位ISBN编号：7811248115

出版时间：2009-8

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：凌越

页数：165

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>

<<倾听>>

前言

让所有“说”与“听”的互动都充满温暖与爱的关怀，再借由“听”，让生命更见丰富成长，让每一次倾听之后，都能看见智慧的增长。

“BB，要乖乖长大哦！”

母亲轻抚着肚里的孩子，温柔轻声地和宝宝说话，而我们也在听觉的引导下，开始生命的旅程。

我们可以这么说，没有人不懂得倾听，甚至我们还可以相信，没有人不喜欢倾听，毕竟“听”一直是我们学习过程中非常重要的动作。

<<倾听>>

内容概要

这是一本讲解和阐述“倾听”的书。

在人与人的沟通过程中，说话与倾听都是一种表达。

本书作者认为，懂得安静倾听的人，明白“少说多听”的人，成就往往高于话多的人。

倾听是一把开启光明人生的智慧钥匙，是创造100分人生的秘密。

读过本书，能令你学会很多关于“倾听”的技巧，领悟很多生命的智慧。

作者简介

凌越，新锐励志作家。

天性乐观，个性积极，深信每个人心中都有源源不断的创造力，更相信只要心灵能时时得到鼓舞，生命必得阳光陪伴，身心也必能重现初生时的活力与美丽。

著有《别想太多，先做再说》、《爱情没有谁对谁错》、《放下昨天，才有明天》等励志书籍。编著有《感谢折磨你的人》、《感谢折磨你的事》、《看见心中的辽阔》、《用幽默轻松沟通》、《别为小事郁卒》等系列畅销图书。

<<倾听>>

书籍目录

第一章 耐心听，因为智慧在当中 1.走在坎坷的人生路上，要学会割舍 2.每天都要完成生命中最重要的事 3.不能解决的事想再多也没用 4.放慢生活脚步，看见生命活力 5.生命有其脆弱，不必故作坚强 6.退让不争，人生时时听见欢笑声 7.听见自然分享的智慧 8.在顺境中怀想逆境的美好 第二章 学会倾听，让人更懂将心比心 1.与其埋怨，不如积极改变 2.不选择也是一种选择 3.用你的微笑去帮助别人 4.不要把别人的问题变成自己的问题 5.没有不应该的事，更没有应该的事 6.付出，不要追问收获 7.懂得感谢，奇迹才会出现 8.人生路很宽，唯担心路难宽 9.学习“一席一位”的专业态度 第三章 聆听生命希望的声音 1.别放弃，生命会助你一臂之力 2.让生活跟着希望一起转动 3.写给未来自己的一封信 4.想要命转，先要懂得如何运转 5.你所拥有的，比想象中的还要多 6.身心不再忙乱，生活不再盲乱 7.跟着呼吸一起放轻松 8.胸怀小志也挺不错的 9.孤独也是一种幸福 第四章 从倾听中培养沟通技巧 1.直话真心，但是不容易引人倾听 2.因为爱，所以沟通无碍 3.劝话要能劝进人的心坎里 4.用心维护他人的自尊心 5.懂得“尊重”自然会有好的沟通 6.先“没什么”然后才会“有什么” 7.希望有人倾听，需要你愿意开口谈心 8.学习沟通，从认错开始 9.用幽默化解尴尬气氛 第五章 听见我心在快乐歌唱 1.从现在开始“做自己” 2.关掉手机，让生活变得更有有机 3.相信自己是与众不同的 4.不勉强，身心才能拥抱健康 5.明天一定会比今天更好 6.看清自己，才能拥抱真正的幸福 7.和你的身体做一对快乐恋人 8.从别人身上看见自己的幸福 9.定做一条快乐的生命线 第六章 听不同的人生脚本，圆自己的美丽人生 1.苦头尝尽，才知道苦也是乐 2.敬重你的选择，因为它们都是良机 3.扫把不重，重在你付出的心意 4.爱上不对的人，不是你的错 5.去尝试，才有机会看见美好的事 6.现在就是最好的开始 7.关关难过，终究是关关过了 8.放空你的脑袋，什么都别想 9.只有一个选择不叫选择

<<倾听>>

章节摘录

你害怕改变吗？

你害怕眼前拥有的一切会消失不见吗？

看着手中的账本，她不知道该怎么跟朋友、家人解释，回想当初她自信满满地要他们相信，相信她的专业水准与工作热情，相信她一定能在这个竞争激烈的市场中冲出一片天。

怎料，因为不懂市场环境也不懂消费心理，让她不只赔光自己的老本，也赔掉了与亲友之间的感情。

再一次看着手中的借据和一行行负增长的账目数字，她眉心一皱，忍不住大大地叹了一口气。

“怎么可能这样？

这跟我想的一点也不一样，到底哪里出了状况？

”她独自一人困在生机店里苦思，但从白天想到黑夜，始终想不出解决的办法。

其实方法不是没有，只是一直以来她都一意孤行，怎么也不肯听进亲友们话，从开始到今天，许多人早看到了危机，也早预料到了困境，但她却总是气呼呼地说：“你们不懂，生机是未来的趋势，只要我们坚持下去，一定会成功。

”每当亲友们听到她如此固执的坚持，也只能叹了口气提醒她：“你有多少资金能支持下去？

”每每听到这个现实的问题，她总这么回应：“你们要相信我，我一定会找到解决办法。

”一而再再而三的保证，是欺人也是自欺，其实如果早一点收手，背在她身上的债务还不至于太重，但是她却一再地选择“放手一搏”，不少业务人员看透她力搏的执迷不悟，不断地对她灌迷汤，也让她不断地撒钱订购高价位的产品，终至引她深陷囚笼。

困境已成形，她不知道该怎么继续走下去了，成日把自己关在店里，她不敢向外求援，更不知道要怎么面对家人和朋友。

眼下她心情掉到了谷底，坏念头不断地增生。

“你在哪里？

” “在店里。

” “怎么还不回家？

” “在想事情。

” “不管什么事情，先回家，我们再一起想吧！

”家人忽然拨电话给她，简单的对话深深地温暖了她的心，未来的路该怎么继续，眼下她怎么也想不好，但是她知道，无论如何一定会有人给她支持、温暖和力量……这是一个很偶然的时机，一位店老板与我分享的故事，那时她店里已经空无一物，要放弃曾经那样努力的事业确实不易，要放下最热爱生活目标的确很难，但人生随时都得学会割舍与放下，不是吗？

所有工作事业都只是生活的一部分，不是人生的全部，你我身边所拥有的一切也随时都会消失不见，所以我们时刻都要做好“变动”的准备。

不要过分执迷，更不要执著于拥有，才不会让自己一直深陷困局。

勇敢割舍吧！

别担心失去。

事实上，曾经努力过的不代表未来就一定要拥有或能拥有，我们都知道，真正的生活丰美不在丰收时刻，而是在努力挥汗的快乐经历中。

聪明的人都知道，人生随时都会遇到变动，所以他们总能勇敢地在关键时刻选择改变，并及时放下过去的一切，因为他们知道，若执意不放手，不能割舍，不只身心无法得到解脱，生活也难以再开展。

电影《气象人》中主角的父亲罗伯，对着始终放不下过去和现在一切的儿子说：“在坎坷的人生道路上，一定要能割舍。

”很棒的一句话，人生道路确实是坎坷的，而我们也清楚，扭转坎坷局势的最好方法，不是把脚步继续踏在坎坷的道路上，而是大胆改变、转向，走向全新的道路去。

所以，亲爱的朋友们，能割舍，我们才能把自己还给自己。

<<倾听>>

只要能舍得放手，生活定然重现生机。

其实人生一直是这样的，一直都是在不断的割舍中回收，并且再次“拥有”！

越领悟，越聪明 今日难料明天事，凡事千算万算也算不着天给的难，但无论什么情况，我们仍有一件事可做，那便是遇上难题绝不闪躲逃避，而是要能勇敢迎接，积极面对且聪明地选择改变，人生也才会看见转机。

超越“你的内在经验”，聪明地舍得、放下，双手自然空出，并且紧紧握住生命的最佳转机。

2 每天都要完成生命中最重要的事 如果有人告诉你，你的寿命只剩下半天，你会怎么规划仅剩的时间？

又会以什么样的心态看待这仅剩的时光？

以上问题没有标准答案，答案当然会是五花八门，但核心目标肯定离不开“那是我生命中最重要”的，或是“这是我这辈子最想做的事”之类的题旨。

仔细想想，既然是如此重要的事，又是你我此生最想完成的事，那么我们为何不在此刻进行呢？为何非要待到时间不够了，这才着急地要完成它？

记忆中，对于这个问题她是这么说的：“依着平常日子的脚步继续前进就好。

” 我们睁大了眼睛听着她的答案，忍不住质疑问道：“只剩半天，难道你没有什么特别想做或重要的事要完成吗？

” “有！

” 她点头说。

听见她说出多数人会回答且应当给的答案后，我们这才觉得彼此有了共鸣，但随即却又听见她这么说：“不过那些特别想做且重要的事，我每天都在做。

” 她微笑看着大家，然后告诉我们这是在看尽人生起落后的深刻体悟，比如友人因为一时疏忽而痛失爱子的悔恨，又如亲友因为迷失自己而日渐堕落的悲苦，以及那许许多多总在失去后说未能珍惜而深感遗憾的人。

“ 每天都是重要的一天，每天走的路皆是最重要的路，而我每天也都会完成最重要且特别的事！

” 生活转念，她不只找到了生活的方向，也看见了生命的目标，那并非什么超凡的梦想，也不是什么伟大的目标，只是一个简单的了悟无常人生的选择，她常说：“生命会不断地寻找出口，更会不断地告诉我们该往哪儿走！

” 她是一个很传统的老妈妈，虽然传统，却又有着比你我更现代更进步的聪明心思，听着她分享心得的诉说，不知道带给你什么样的启发？

相信许多人都深有所感吧！

我们常说“活在当下”，然而说是一回事，能不能做到又是另一回事，因为许多人似乎非得真正的遭遇险境后才懂得当下的重要。

在《最后十四堂星期二的课》里，墨瑞老师活下去的生命力极其动人，对于死亡，他没有多想，面对有限的时间，他只问自己：“我要日渐萎靡不振，还是善加利用剩下的时间？

” 若换作是你，你又会怎么看待面对呢？

许多激励人心故事的分享目的，是要我们明白，生命只存在于当下，明天是未可预知的明天，未来更是未可预料的未来，唯有踏踏实实地走过此刻当下，生命才算是真正的活着啊！

亲爱的，别再用今天的时间烦恼昨天的事，也别再用这唯一的此刻苦恼明天的事，昨天已经过去，再多的烦恼也无用，至于明天有明天“当下的时间”让我们解决克服困难，此刻只需要关注今天要完成的最重要的事，只要我们认真完成了，生活不仅能更见圆满，生命也会看见聪明的出口方向。

“ 每天都是重要的一天，每天走的路皆是最重要的路，而我每天也都会完成最重要且特别的事！

” 很喜欢女主角的这段话。

无常人生，时时心怀感激地好好活着，也时时聪明地让心念转动，想想如何把握现在当下，那么我们日日跨出的脚步必不虚踏，当然，此生累积出来的故事，也必然会富足而丰收的一页。

越领悟，越聪明 每天都是最重要的一天，我们每天走的路都是至关重要的路，因为如此，我们每天也都在完成生命中最重要的事！

<<倾听>>

<<倾听>>

编辑推荐

“与君一席话，胜读十年书。

” “话要快地听，慢慢地说。

” 不懂倾听的人，犯错的几率比平常人高60%以上。

善于倾听的人，能将他人的人生智慧内化为自身的财富，寻得成功的快捷方式。

倾听，是一把开启光明人生的智慧钥匙；这把钥匙，渴望成功的你，必须牢牢握在手上！

印地安人有一句格言：“人有两个耳朵，只有一张嘴，所以我们倾听的时间应当是说话的两倍。

” 说话是一种表达，倾听也是一种表达，后者在沟通过程中的重要性要高于前者，所以能认真倾听，将有助于沟通时收到事半功倍的成效。

生活中处处都有智慧的声音，有许多问题原本是不会发生的，只要我们学会倾听。

就像本书里的真实故事一样，只要能用心倾听，你会听见潇洒生命的启发，同时也开启聪明生活的智慧。

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>