

<<漣漪詞>>

图书基本信息

书名：<<漣漪詞>>

13位ISBN编号：9789861202815

10位ISBN编号：9861202811

出版时间：2011-1-13

出版时间：臉譜出版社

作者：陳郁敏

页数：184

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>

<<漣漪詞>>

內容概要

漣漪人，屬於21世紀的新世界公民！

從書中拿張漣漪卡，開始重新給自己正面思考的動能。

選擇、快樂、害怕、真實、學習……，不論是哪個漣漪詞或是哪句肯言觸動到你心底，那些點就是你該正視的人生課題。

自覺，是對自己生命的一種尊重，認清自己內在所有隱性與顯性的人格特質，尊重、接受、和平相處，繼而展開行動，將內在的負面思維，改變成正向思考，拭去堆積在心上的塵埃，喚醒對生命的熱忱，重新給自己一個新人生。

改變自己，也能影響世界。

我們相信善的漣漪是沒有疆界的。

積極正面的價值觀也是可以傳染的。

只要我們都願意參與成為一個漣漪人，世界會因為我們的改變而開始改變。

漣漪詞問世後，作者馬不停蹄的在世界各地講授漣漪人的真義，許多深受本書影響而重生的讀者，也積極與他分享其中的轉變，於是作者決定再次發揮”漣漪人”的力量，將這些新的寶貴案例與經驗融入書中，幫助更多需要的人。

新版《漣漪詞》除了修訂並增加了約四分之一的內容外，同時更換了全新的漣漪卡，新增內容如：第1章節，加了「快樂蛋糕」；第2章節，加了一個如何讓自己工作更快樂的實例；第3章節，加了「如何做對的選擇」；第4章節，加了「優勢：有它為什麼不用呢」；第5章節，加了「謝謝你愛我」和「建立獨立人格」；第7章節，加了「怎麼改善與家人的關係」；第9章節，加了「做個悅日人」；第11章節，加了「三種錯的及一種對的回應方式」。

「為了準備漣漪詞增訂新版，我用心的重讀這本書。

我意識到，三年前，我只是理性的相信，每個人都有能力改變自己的世界，而今我是完完全全確信，自己的行動是有漣漪效應的。

我希望讀過漣漪詞的人，不只是心中一股感動，而是真正的練習把自己最真、最善良、最美麗的一面在現實生活中展示出來。

」 - - 陳郁敏

<<漣漪詞>>

作者簡介

陳郁敏 (Yee - Ming Tan) 亞太區知名企業教練 (executive coach)。
精通三種語言 (英語、普通話和廣東話)，具有豐富的人力資源和領導能力開發的工作經驗。
她的工作領域集中在高級主管教練服務，及建立企業文化與正面思考的諮詢。
2001年成立Third Thinking 公司 (www.thirdthinking.com) 進行企業諮詢和教練服務。
在亞洲客戶包括渣打銀行 (Standard Chartered)、國泰航空 (Cathy Pacific)、萊雅 (L'Oréal)
、美商康健人壽 (Cigna) 等公司。
陳郁敏的成長背景是中西兩種文化的混合。
早期在一個華人社會成長，後期接受西方教育。
她善於借鑑西方心理學研究方面的成果，把這些概念和方法與中國文化結合起來，形成了她跨文化的
獨特點。
她很幸運的成為全世界僅30多位被錄取在美國賓州大學 (University of Pennsylvania) 進修正向心理學碩
士班 (Master of Applied Positive Psychology) 的學生之一。
此課程是全球唯一的正向心理學碩士班，由正向心理學創始人馬汀·塞利格曼 (Martin Seligman) 親
自授課。
2003年推出漣漪卡，銷售地包括台灣、香港、大陸、日本、加拿大。
陳郁敏相信善的漣漪是沒有疆界的，積極正面的價值觀也是可以傳染的。
她最喜歡的漣漪卡是：「我建立對自己積極正面的新信念。
人生其實十分簡單，我改變自己的思想和習性就能創造新的經驗。
」 現居香港。
喜歡陶瓷，喜歡流浪出走。

<<漣漪詞>>

書籍目錄

漣漪詞1 選擇 Choice 漣漪詞2 快樂 Happiness 漣漪詞3 對自己負責 accountability 漣漪詞4 認識自己 know yourself 漣漪詞5 展現真實 Be authentic 漣漪詞6 應對恐懼 Dealing with fear 漣漪詞7 處理問題 Dealing with problems 漣漪詞8 自我談話 Self talk 漣漪詞9 世界因你而不同 Make a difference 漣漪詞10 當個學習者 Be a learner 漣漪詞11 帶出別人最好的一面 Bring out the best in other people

<<漣漪詞>>

章節摘錄

《漣漪詞》出版已有三年了。

在跟兩岸三地的讀者的互動中，我發覺《漣漪詞》這本書帶給大多數讀者的感動在於個人的層面，如何控制自己的情緒，如何選擇，如何讓自己過得更自在，更快樂。

以下我選了幾位讀者的來信分享，是讀者送給我非常珍貴的禮物。

您教我的「只因為他跟你不一樣，並不代表他錯」的概念，我已經與女兒，姐妹，朋友分享了。

我女兒昨天來電說她現在開始能夠了解男友的立場，因為她接受男友可以擁有不一樣的想法的可能性。

我個人最大的收穫是接納了我老公。

他不是我理想中的男人，但他是個好人。

不符合我的理想不是他的錯。

——青島的讀者 當初從朱平先生專欄文章裡發現了《漣漪詞》這本書，一開始只是抱著試閱看看的心情，但越去閱讀其間的例子越是可以處處看見生活的影子，越是感到無法處理的問題，越是在裡頭找到中肯的建議。

沒有艱澀的生冷語句，有的是平靜如朋友般的閒聊耳語，卻又讓你的心裡泛起了一點點的漣漪與實踐的勇氣，我想它真的是一本值得收藏的好書之一。

——台北的讀者 非常感謝您在上一封信的建議和鼓勵。

關於工作上，今年我的部門主管，在年初也針對我的問題跟她做過幾次討論，她也一直鼓勵我，並且在事情的處理上，也不斷與我針對溝通上或者是能力上，聽取我的想法，跟我做一些意見的交換。

這點對我的幫助很大，不會讓我自己老是覺得自己做錯，而一直沉悶下去…。

在個人的信心上，我試著去改變自己的想法，盡可能不去在意別人的眼光和評價。

給自己訂一些目標，也不貪心一次就想要有很大的突破，上個月底也順利完成了自己的第一個目標，考取了一張微軟的認證，覺得這樣的感覺真的很好，會覺得自己可以做得好，而且可以做得很好。

雖然，現在偶爾還是會因為別人的一些話語，覺得心情低落，不過，時間不會太長，讓自己集注在自己訂的目標時，就會忘卻了周遭。

我想最大的轉變應該是在我決定去上課，給自己考取認證這個目標開始吧。

去上課學到新東西，有新的知識進來，會讓我覺得不會只在原地打轉，也在充實新東西之後，和其他同事的討論過程中，發現原來自己沒有比他們差，甚至我已經是超越他們了。

現在，我正在積極訂下一個目標，也希望透過這樣的方式，能夠讓自己維持下去，也知道自已還有很多地方要突破，如溝通能力。

我試著告訴自己不要急，一步一步慢慢來。

老師，我真的很喜歡現在的感覺，這樣的感覺真的很好。

——台北的讀者 我相信因為他們自身的改變，他們的世界也變得更好更美麗了。

當《漣漪詞》簡體版2009年底在大陸出版時，我接受了東方網的視頻訪談。

我對那位主持人印象特別深刻。

她注意到書裡11個漣漪詞排列的關鍵。

她說：「最後一個漣漪詞『帶出別人最好的一面』，我覺得把11個關鍵詞的境界往上提升了，之前的那些還是為了使自己過得更快樂，而最後一個就更加明顯顯示出漣漪效應，我們不僅自己過得更快樂，也要讓別人過得更快樂。

之所以放在最後，如果你自己還沒有做到了解自己，了解到自己產生的漣漪效應是怎麼樣的時候，你無法去做到帶出別人最好的一面來。

」 這位主持人的觀察同時也啟發我思考2個問題： 1) 《漣漪詞》書裡的內容是否過度強調個人而忽略了與別人的互動？

無力感。

我接觸的人中有太多人對自己、對工作、對生活、對未來有一種無力感 (sense of helplessness) 。

<<漣漪詞>>

他們會認為自己的貢獻沒有作用，「我努力工作有什麼用，別人靠關係，靠討好取巧馬上得到老闆的重視」或是「我為什麼要合法納稅，別人沒納稅反而賺大錢」。

只顧自己不顧別人。

也有許多人帶著「自掃門前雪」心態，只顧到自己的方便而不顧別人。

我有個朋友的隔壁鄰居，把垃圾丟到自己的後院裡，院裡堆滿酒瓶、食物器皿、爛家具等等廢物。

左右鄰居不只必須每天目睹垃圾，自己的家不管收拾得怎麼乾淨，也無法消除蟲蚊的騷擾。

在公路上喜歡開慢車的人，是否有為後面的司機設想？

尤其是我最近一年在台東都蘭生活，台11線是雙車道，如果前面一輛車開得慢，後面很快就大排長龍。

開慢車並沒有錯，只要記得體諒別人，靠邊開讓後面的人能夠超越。

我相信這些事件並不只發生在台東，而是在這兒生活讓我有更深的體會。

駝鳥心態。

駝鳥心態是指當出現問題時，首先想的不是解決問題的方法，而是選擇逃避，不敢正視問題的一種心態。

曾經有位讀者，非常喜愛《漣漪詞》，很用心的學習做個正向積極的人。

他跟我投訴說無論他如何改變自己，當與別人有衝突，他會很努力的以正面的方式思考，譬如不要太在意別人的想法，沒有人是完美的，要原諒別人，掌控自己的情緒等等，但好像都沒有什麼效果，跟別人相處還是消耗能量的互動。

這位讀者做了第一步驟，調整自己的心態，這還不足夠。

他還沒有面對問題，還沒有處理問題。

心理建設讓我們能夠以正面的心態面對對方，但如果衝突沒處理好，自己的正面能量也會完全被消耗掉。

所以除了調整自己的心態，我們必須掌握積極面對問題的處理方式。

在新版第7章節「處理問題」，我加了一個積極處理問題的故事。

改善自己，展示自己最好的一面，最終也是為了與他人相處得更自在更幸福。

所以改變必須從自己開始，讓自己成為漣漪的中心點。

2) 漣漪人效應是否一定得先從個人開始？

如果我們從最後幾個章節開始，以「帶出別人好的一面」及「世界因你而不一樣」為起點，效果會如何不一樣？

我們會不會因為跟別人有良性的互動，而產生對人性的信任，從而建立正面的人生觀，最後開始對自己有積極的期許？

我相信這種做法也可能達到效果。

不管是從更改自己或改變世界開始，心態的改變是不足夠的，我們必須積極面對，採取行動，打破自我設限的框架，正向的能量就能夠發揮它的作用。

你認為呢？

我個人的改變。

為了準備《漣漪詞》新版，我用心的重讀這本書。

讀到「世界因你而不一樣」章節時，有深深的感觸。

重讀這個章節，我才意識到自己成長了，三年前的我與今天的我有一個很大的區別，就是對「世界因你而不一樣」的信念更相信了。

三年前我相信每個人都有能力改變自己的世界，但那時候是一種理性的相信，做起來還是有些勉強，心裡還是有些微的抵觸，就是那種知易行難的感覺吧！

今天我發覺已經完全全的接納我可以通過我的行動，讓這個世界不一樣的想法了。

Make a difference不再是一個遙不可及的理念。

當朱平提出有社會目的的營利企業（Profit for Purpose [PFP] Business）的概念時，同時也建議我們一起建立「漣漪人基金會」，我馬上答應了。

做法是從我們各自的生意利潤裡，每年撥出一筆錢來支持這個基金會，讓基金會幫助更多有夢想的人

<<漣漪詞>>

追求他們的夢想。

三年前我對「改變自己」的能力堅信無疑，但對「自己改變世界」的能力還有些保留。

很慶幸自己在這方面有進步。

有學習，才有成長。

有成長，才有分享。

有分享，才會快樂。

漣漪人，了解自己的行動是有漣漪效應的，先改變自己，讓自己成為漣漪的中心點，成為正向，以積極方式思考及行動的人，漣漪的效應就會發生，這社會、世界也會因此而改變。

我希望讀過《漣漪詞》的人，不只是心中一股感動，而是真正的練習把自己最真、最善良、最美麗的一面在現實生活中展示出來。

我希望《漣漪詞》在你的生活中起了實實在在的作用。

好友Winnie Yang深有同感，為此特別寫了這段話：「坦白說剛聽到悅日人、漣漪人的觀念時，我並不是全然相信的，但是也找不到否定的理由，只覺得是對的事情就去做看看，一直到現在好像越來越覺得它是對的。

幾年下來認識我的人都感受到我的改變，覺得我不一樣了，最明顯的是我知道自己變快樂。

我想大多數的人應該跟我是一樣的，當我們沒辦法在一開始就參透其中真義時，告訴自己先做了再說，隨著時間的經過，會一一證明與實現的。

開始去做吧，只要開始，漣漪就會產生。

」

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>