

<<這樣想，你會更快活>>

图书基本信息

书名：<<這樣想，你會更快活>>

13位ISBN编号：9789862165935

10位ISBN编号：9862165936

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：黑幼龍，楊麗玲 著

页数：224

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>

<<這樣想，你會更快活>>

前言

自序 你可以更快樂、更幸福 黑幼龍 人每天忙著工作、賺錢、競爭，究竟是為什麼？現代社會的工商企業界，要具備創新的能力，要有執行力，要能與他人合作，這樣才能成功。但成功的目的是什麼？

也有人追求的是名望。

有了名望以後呢？

另外還有人終其一生在做學問、做研究，你也可以問問他們，有了高深的學問之後，最想得到的是什麼？

如果我猜得不錯的話，答案可以歸納為：快樂、幸福、滿足、平安。

不論我們的工作是什麼，最後的目標都是更快樂、更幸福，否則為什麼要這麼辛苦、努力？

因此，有了經濟基礎，工作順利，也組織了家庭以後，我們真的應該想想，憂慮、壓力、煩惱、緊張對幸福生活的破壞力有多大，並且投入時間、精神去減少這種傷害。

但你我都知道沒這麼容易。

我的憂慮十二歲就開始有了，在那之前不是沒有，而是不懂。

我生在抗日戰爭的年代，從小就跟著家人逃難，從廣西的桂林、南寧、百色、貴州獨山、四川成都、江蘇南京，一直到八歲來台灣，才安定下來。

雖然一路奔波，但並不知道什麼叫做憂慮。

我們不只是窮苦，而是一無所有。

我家就在現在的大安森林公園，那時是個幾千戶人家的眷村，我們的房子、桌子、椅子、床，都是竹子做的。

我們看不到未來，也看不出生活會有什麼改善，家裡唯一的電器用品是一個五燈（真空管）收音機；唯一的娛樂是聽廣播劇。

我們一天到晚打球、打彈珠、玩尪仔標、捉泥鰍；很多天才洗一次澡，感冒、牙痛很少看醫生。但說真的，我不記得有什麼憂愁。

可能大人有，但不是那種焦慮、壓力，而是一種無奈感。

我真的過了一段「無憂無慮」的童年。

但十二歲那一年，一切都改變了。

我的壓力來了，因為我沒考取初中聯考。

怎麼辦呢？

真不知怎麼辦才好。

我開始進入無望、抬不起頭的日子。

接著是高中留級，後來又走投無路進了軍校，作了軍人，更不知道前途在哪裡。

回想起來，我今天應該是一個更積極正向、開朗自信的人——如果那時沒有面對這種升學壓力的話。

一想到現在每年都還會有一群處境類似的小孩，只不過年齡延後到十五歲，我就不由得感到心疼。

寫到這裡，你可以了解我的生活並不是「萬事如意，百事可樂」的，我也常常需要運用從卡內基訓練學到的方法來減輕壓力。

雖然事到臨頭時，我仍然常犯老毛病，把這些方法忘得一乾二淨。

但我相信有做一定比不好。

例如，基於小時候的經驗，我至少學會了少給孩子壓力。

現在他們也都有小孩了，但願他們更懂得讓小孩快樂，不要在他們身上製造內疚。

最後，我不知道該不該這麼說，以我這個年紀的人來說，學習解除壓力好像已經太晚了，但願我早一點知道這樣做就好了。

但是，你還大有可為，可以更快樂、更幸福。

<<這樣想，你會更快活>>

內容概要

黑幼龍的實用建議，理性面對壓力源頭！

如果你聽膩了「想太多」、「看開點」這種空泛的安慰說辭，理性面對壓力的源頭才是真正幫你卸下心頭重擔的治本方法。

壓力大、煩惱多，可說是現代人的通病。

這些看不見、摸不著的心理重擔，最適合用理性的方法來對付，讓你停止無用的憂慮，轉化成解決問題、自在生活的能量。

貫 遇到突發事件，運用克服憂慮的魔術方程式，讓心情放鬆、頭腦冷靜，找到解決方法。

貫 面對危機，馬上啟動左腦，排除非理性的恐懼。

再蒐集、掌握、分析、衡量、理解事實，做出決策。

貫 遭遇難題，先問自己四個問題，釐清混亂複雜情勢，找到方向正確的行動。

貫 傷心難過的時候，找件事情忙，轉移注意力，讓負面情緒無處駐足。

貫 學會寬恕、感恩、祈禱，得到平安。

貫 卡內基認為，腦袋裡的事情，要在腦袋裡解決；放鬆不能靠SPA，多點思考，才是根本。

<<這樣想，你會更快活>>

作者簡介

黑幼龍 美國羅耀拉大學碩士。
曾任職美國休斯飛機公司、宏碁電腦公司、光啟社。
1987年引進全球知名的企管培訓課程「卡內基訓練」，幫助企業發揮人力資源，增強企業競爭力，開啟企業人才培訓的風氣。
現任卡內基訓練大中華地區負責人。
曾被評選為對台灣最有影響力的人士之一、20歲-40歲的上班族最想追隨領導人之一。
豐富的人生歷練，樂於分享的人生態度，不斷造福台灣社會的每個階層。
近期著作：《人人需要銷售力》（與黑立言合著）《黑幼龍的加減乘除》《遇見更好的自己》《黑幼龍的心靈雞湯》。

<<這樣想，你會更快活>>

書籍目錄

自序 你可以更快樂、更幸福解壓方程式一 下定決心，過更自在的生活【我的實戰錄】美國鋼鐵大王洛克斐勒 多活了四十五年解壓方程式二 活在今天的方格中【我的實戰錄】美國牧師威廉·伍德 只洗今天的盤子解壓方程式三 克服憂慮的魔術方程式【我的實戰錄】美商玫琳凱資深全國督導梁玉玲 最困頓的時候，也要笑著過日子解壓方程式四 分析並解決煩惱的三原則【我的實戰錄】高聯興業有限公司副理朱靜銘 其實事情沒有那麼糟解壓方程式五 解決問題前的四個問題【我的實戰錄】台電公司副處長藍宏偉 找到那一把鹽解壓方程式六 把工作變得有趣【我的實戰錄】亞欲科技股份有限公司副總楊茗澤 兩全五美也很棒解壓方程式七 接受事實，設下憂慮停損點【我的實戰錄】創惟科技總經理室主任陳登輝 遇到困擾，告訴自己要冷靜解壓方程式八 做積極的事，轉移注意力【我的實戰錄】連鎖食品企業展店專員廖克敏 你打算憂鬱到什麼時候？解壓方程式九 原諒與寬恕，是更上算的做法【我的實戰錄】卡內基訓練大中華地區負責人黑幼龍 報復只會兩敗俱傷解壓方程式十 讓心中充滿平安【我的實戰錄】駐哥斯大黎加領事館三等祕書朱怡靜 成敗就交給天主結語 我們並非無知，只是知而未行

<<這樣想，你會更快活>>

章節摘錄

解壓方程式三 克服憂慮的魔術方程式 接受現實是克服不幸的第一步。
威廉·詹姆斯 (William James) 你現在正為某些事懊惱、煩憂或情緒低落嗎？
那麼，何不先把煩人的事擺一邊，和我玩個小遊戲。

你掉過東西嗎？

_____ 掉了東西的當下，你的反應如何？

_____ 聳聳肩，一笑置之（正常情況下不可能興高采烈吧）？

自認倒楣？

懊喪？

生悶氣？

緊張？

急躁？

憂心忡忡？

甚或勃然大怒、抓狂罵人？

尤其當東西掉了，是「某個別人」造成，才害得你這麼倒楣！

咦？

遊戲就這麼簡單？

是的，我只是問問每個人都發生過的事，然後，請你誠實回答自己，你的第一反應，通常（或者說已成慣性？

）是怎樣？

而接下去又是採取什麼樣的態度面對、解決？

結果如何？

這算什麼遊戲嘛！

你是否懷疑我在浪費篇幅，提這麼無聊的問題？

但請相信我，我絕不是要故弄玄虛。

愈是稀鬆平凡、人人都免不了切身經歷的小事，愈能讓我們看清自己的盲點，讓真相浮現。

先分享一段我的故事。

慌亂壞了多年夢想 一九九七年，我終於有機會到美國哈佛大學進修。

那是我多年夢寐以求的心願。

直到飛過太平洋、下了飛機，踏在波士頓機場明亮硬實的地面上，我都還像走在雲端，腳步輕盈如夢，心情歡欣激動，覺得自己真是太幸運了。

由於飛機延誤了，等待拿行李的空檔，我順手將手提箱放在腳邊，打公用電話聯絡學校，告訴他們我會晚一點到。

前後不到兩分鐘，等我掛斷電話，手提箱已經不翼而飛！

我真不敢相信自己的眼睛，頓時，我像被人當頭敲了一棍，腦袋一片空白，驚惶失措的大叫起來：「我的手提箱呢？

」來往旅客半同情半好奇地瞧了瞧我，也是愛莫能助。

人生地不熟，我氣急敗壞地在機場裡橫衝直撞，哪裡還找得到，最後只好找警察協助。

警察來了，拿出筆記本，問：「裡面有什麼貴重物品？

有多少錢？

」我想了想，回答：「有一個照相機、護照、機票，沒有錢。

」警察停下記錄動作，瞧了我一眼，彷彿在說：「既然沒錢，你緊張什麼？

」是呀！

有必要這麼驚慌嗎？

但當時的我，的確是方寸大亂，情緒糟透了！

更慘的是，這個插曲完全破壞了我的期盼與興奮。

<<這樣想，你會更快活>>

事情告一段落後，我雖然按照原計劃踏進哈佛大學，開始進修課程，但心情卻一直盪在谷底，上課只覺乏味無趣，走在美麗的校園裡，也無心多看一眼。

唉！

想想看，那可是我嚮往多年才實現的夢想，竟是這樣乘興而去，黯然收場。

後來我檢討這次事件，發現如果當時我能稍稍冷靜一點，記得運用「克服憂慮的魔術方程式」，哈佛之行依然可以是個美好的回憶。

你一定很好奇，什麼是「克服憂慮的魔術方程式」？

真的這麼神奇有效嗎？

克服憂慮的魔術方程式，其實只有簡單的三個步驟： 1 . 問自己：最壞的狀況是什麼？

2 . 接受最壞的狀況 3 . 設法改善最壞的狀況

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>