

<<A级人生>>

图书基本信息

书名：<<A级人生>>

13位ISBN编号：9789867889379

10位ISBN编号：9867889371

出版时间：2005-12-8

出版时间：經濟新潮社

作者：Rosamund Stone Zander,Benjamin Zander

页数：304

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>

<<A級人生>>

內容概要

值混沌時代，最受用的「人生心靈雞湯」，最痛快的心靈饗宴！

本書的兩位作者，一位是「知名的音樂指揮家」，一位是「企業教練／心理治療師」，他們帶來非常精采的人生故事，可以幫助每一個人發揮自我的潛能。

例如：1. 關於人生（「全都是編造而來」）：有一家鞋廠派了兩名行銷人員到非洲去，研究開拓市場的前景如何。

其中一位發了電報回來說：「完全無望句點因為沒人穿鞋」。

另一位則是得意洋洋地說：「前途光明商機無限句點他們根本沒有鞋」。

相由心生。

他們帶著自己的眼界來到現場，回頭說的卻是截然不同的故事。

人生，是創造出來的；人生，就看你要說什麼樣的故事。

2. 關於領導（「人人都是領導者」的故事）：經過二十年的指揮生涯，我終於領悟到，交響樂團的指揮在演出當中並沒有發出任何聲音。

他的照片或許會出現在CD的封面上，上面的姿勢千奇百怪，但是他真正的力量在於，他有能力讓別人產生力量。

領導者的成功不在於賣弄其個人技巧，而在讓其「部屬」盡情地發揮所能。

任何組織的領導者也應該這樣，協助部屬釋放潛能。

3. 關於激勵（「給一個A」的故事）：每學期開始的第一堂課，我都會告訴所有的學生說：「大家都會得到A。

」條件只有一個，就是每位學生都要寫給我一封信，開頭是「我拿到了A，因為我……」也就是說，學生們在學期開始的時候就要告訴我，學期結束時，他們會做到、學到哪些事情，成為什麼樣的人，才有資格拿到A的成績。

打分數、評量式的教育，最大的問題是，學生們會不敢冒險，放棄其他可能性，答案只有正確答案，而且會產生競爭的心態。

在課堂中、生活裡，如何啟發想像力、責任感，「給一個A」給我們很好的啟示。

4. 關於放輕鬆（「第六號規則」的故事）「如果你出了錯……一隻五百磅重的母牛就會掉在你頭上。」我們在這個充滿競爭的世界裡，很容易把自己培養成「算計的自我」，也就是把每一件事都看得很嚴重，不能出錯。

如何放輕鬆？

這是一個好例子。

這本書的12堂課，可以幫助我們打開自我的可能性（潛能），讓我們在人際關係、領導力、為人處事、面對困境、衝突時能更圓融，有效跨越人生的障礙。

在混沌人世間，我們經常會找不到方向，手足無措，例如當你面對一個難纏的人，你決定「給一個A」，然後發現問題不再是問題；眼前發生了嚴重的阻礙，彷彿世界末日來臨，想想「第六號規則」，你決定不要那麼正經八百，發現這不過是玩笑一場——每一堂課都是個人與組織轉化、成長的機會。

<<A級人生>>

作者簡介

羅莎姆．史東．山德爾(Rosamund Stone Zander)

是一位企業教練與家庭系統治療師。

山德爾女士為企業與政府機構設計過一些課程，並主持過許多工作坊，包括亞斯本國際菁英組織(Aspen Institute)、英國市政機關、美國國家公共電台、世界經濟論壇等。

她也是一位畫家，1981年的首次個展展出其風景畫。

她的網址是<http://www.rosamundzander.com/>

班傑明．山德爾(Benjamin Zander)

是知名的指揮家，從1979年開始即擔任波士頓愛樂管弦樂團(Boston Philharmonic)的指揮。

他與倫敦愛樂有定期合作，並錄製了完整的貝多芬與馬勒的交響曲，由Telarc唱片公司發行。

他在波士頓的新英格蘭音樂學院(New England Conservatory)任教超過三十年。

山德爾生於英格蘭，九歲開始作曲，曾經師事班傑明．布烈頓(Benjamin Britten)與伊默根．赫斯特(Imogen Holst)，並接受大提琴宗師卡薩多(Gaspar Cassado)的指導。

除了音樂方面的發展之外，過去十年來，山德爾常被各大機構邀請演說，闡述他的領導方法與創意。由於在跨文化理解上的傑出貢獻，他獲得1999年在瑞士戴沃斯(Davos)舉辦的世界經濟論壇的「水晶獎」。

他的網址是<http://www.benjaminzander.com/>

<<A級人生>>

書籍目錄

推薦序一

透過互助，人生從A到圓滿 彭懷真 012

推薦序二

「A級人生」的啟示：潛境、心理與領導藝術的交會 陳健邦 017

邀你進入潛境 023

啟程 025

第1課 全都是編造而來 033

我們只能「感知」到自己設定好要接收的那些感覺，而我們的「覺知」更是受到限制，因為我們「只」認識那些在我們的心靈上畫好地圖或歸好類別的事物。

那麼，我們何不編造一個故事或意義的架構，來改善我們和身邊人們的生活品質呢？

第2課 步入潛境之中 045

在測量的世界裡，你設定一個目標，努力達成。

而在潛境之中，你設定一個環境，讓你的生命從此開展。

第3課 給一個A 055

「給一個A」是一種態度上的轉變，讓你可以自由自在地談論自己的想法與感覺，同時支持別人成為他們夢想中的自己。

這可以將你與他人的關係，從測量的世界轉移到潛境之中。

第4課 我是一種貢獻 097

在「貢獻」的遊戲裡，你每天早上醒來都沐浴在這種觀念裡：你是上天賜給別人的禮物。

第5課 人人都是領導者 113

經過二十年的指揮生涯，我突然醒悟到，交響樂團的指揮在演出當中並沒有發出任何聲音。

他的照片也許會出現在CD的封面上，上面的姿勢千奇百怪，但是他真正的力量在於——他能讓別人產生力量。

第6課 第六號規則 129

「如果你出了錯……一隻五百磅重的母牛就會掉在你頭上。

」

第7課 人生際遇 157

「我們在佛羅里達過寒假，而且此刻正在下雨。

這不是我們想要的；實在很令人失望。

如果這個時候會下雨，我們應該去西雅圖看朋友才對。

而且，這就是人生際遇。

」

第8課 臣服於熱情 177

他對曲子相當了解，也可以解釋給別人聽，但他就是無法傳達出情感的能量。

我注意到真正的原因：他坐得太直了。

我脫口而出：「問題出在你是個『兩邊臀部』的演奏家！

」我鼓勵他身體放鬆，用整個身體去感受音樂，突然間，音樂流洩了出來：他變成「一邊臀部」的演奏家了！

第9課 點燃一枚火花 191

<<A級人生>>

「契入」就是把你自己當成潛境送給別人，並隨時有心理準備，要接回別人的火花。

第10課 自己當棋盤 215

當你的人生際遇幾乎讓你看不到潛境；當你覺得憤怒而無路可走，盡了一切努力別人還是不動或不合作，不願妥協，甚至不怎麼高尚；當契入的法門也行不通，你似乎已窮途末路——這時你就可以用這個法門：把自己看成是「一切遊戲在此發生的棋盤」。

問問你自己：「這一切是怎麼發生在『我這個棋盤上』的？

」

第11課 創造潛境的架構 241

拉著我們「向下沉淪」的重力確實很強，那是一種恐懼與匱乏的外在架構。

而「潛境的領導者」可以創造出一種情境，可能是意義的重組、創造願景，或是建立某種環境，來架構出「潛境」。

第12課 訴說我們的故事 267

從「我」轉化到我們是本書最後一道法門，我們可以重塑一個獨特的聲音，無論在哪一個位置，我們每一個人都可以練習，無論何時何地。

我們的法門會帶出其他所有的法門。

如果你凝神傾聽，就會聽見我們的聲音和諧地唱過每一道法門。

終曲 291

謝辭 293

<<A级人生>>

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>