

《不要逃避了！事情沒有你想得這麼》

图书基本信息

书名：《不要逃避了！事情沒有你想得這麼難》

13位ISBN编号：9789862725761

出版时间：2015-8-5

作者：溫蒂．賈珂,Wendy Jago

页数：264

译者：沈台訓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不要逃避了！事情沒有你想得這麼》

內容概要

英國亞馬遜網站 星推薦

本書內容焦點：

如何使你在解決問題上更有成效

如何運用你的能量與專注力高低來工作

如何運用「二十分鐘的奇蹟」練習，來達成你所希望的目標

本書如何幫助你？

第一篇的內容，旨在幫助你指認出你正在面對的大怪獸種類，準確挑明迄今妨礙你有效管理獸群的原因，並讓你了解你個人在處理事情上的特點，使你能利用這樣的特點來獲得最大效益。本篇還會帶你檢視，每位大怪獸管理者所必須了解的一份檢查表。

第二篇主要將審視，能夠以「下切法」有效馴服的那些常見的大怪獸問題：提起勁做完瑣事雜務、找到屬於你的方式去征服龐大的工作與複雜的難題、讓你解放來自義務重擔的折磨，並平息那些過往所遺留下來的怪獸陰魂的糾纏。

第三篇將講述，使用「上堆法」來建立新的或更好的習慣、實現夢想與完成心願，並創造你更想擁有的新身分。

第四篇的內容則是為了讓你精益求精。每個策略都能或多或少被有效運用，但是，當你能夠全面運用能量巔峰時段，以及包含休息、療癒、反省的自然時段之後，你還能夠如何更進一步完成更多的目標？

本書在最後會提醒你，想達到這些目標，並不需要耗費大量的時間或精力：甚至片段可用的時間，只要好好利用，也足夠提供所需的效能，來實現作者所指稱的「二十分鐘的奇蹟」。

不得不做的瑣事雜務、一堆「沒時間去做」的工作、難以打破的習慣、從未成真的夢想、無法釋懷的過往經驗、需要清償的人情債……生活中這些狀況時常像擋住去路的大怪獸，一直阻礙你前進嗎？其實，當你開始著手探求原因，解決困境就會變得易如反掌。

本書能幫助你了解你所面臨的難題類型，將家庭、工作、生活中常遇到的棘手任務拆分為一系列可入手的工作，並透過一次一小步往前進的作法，幫助你在困境中找到簡單、隨時可上手的應對方法！

只有願意面對，才能帶來真正重大的改變！

在生活中，你是否「一直打算」要來處理這件事情，卻從未跨出任何一步？一直懷抱夢想，卻不知道該如何改變現狀？總是害怕失敗，不敢嘗試新的改變？一度犯下的錯誤、曾經錯過的機會使你不斷陷在討厭自己的情緒中走不出來？

想要擺脫這些困窘的狀況，其實並沒有你想像中這麼難。「面對」是解決事情的唯一方法，並透過簡單可靠的策略，在家庭、工作、生活中阻礙你的各種大怪獸都是可以輕鬆應對的。

我們無法抗拒生活中總是發生的棘手困境與沉重負擔，但是可以培養面對與管理困境的能力。本書對解決各種難題類型提出一系列容易執行的具體方法，包括：

是什麼難題正在影響你的生活？你該怎麼開始處理它？

面對生活中無聊的雜務瑣事，如何在做這些事時，感覺更容易入手、更有意義？

有哪些方式可以解決生活中經常困擾你的特定問題？

你是哪種類型的人？要怎麼運用自己的特質，以更少的努力達到更多的目標？

書中來自各種工作職場與私人生活中的案例故事和練習題，能幫助我們檢視內心的真實想法與個人特質，找到最適合自己的方式解決困境，重塑更好的自己！

《不要逃避了！事情沒有你想得這麼》

作者簡介

溫蒂·賈珂

在幫助人們管理生活大怪獸的問題上，擁有種種廣泛經驗，其中包括有：在薩塞克斯大學（Sussex University）與布萊登大學（Brighton University）任教（處理有關學院的大怪獸）；開設過在職進修與中年再教育等課程（處理有關認同、人際關係與生活平衡的大怪獸）；執行心理治療業務（處理有關童年、人際關係導向、習慣導向、心理創傷與職能表現等的大怪獸）；在國際性企業，包括私人與公共部門，進行教練輔導（coaching；處理有關人事管理的大怪獸）；以及在騎術與馬術評判上的輔導（處理有關溝通與競爭的大怪獸）。想當然爾，她本身也擁有許多頭屬於個人的、家務的大怪獸。她與其他作者共同撰寫了五本有關「神經語言程式學」（NLP）的學術著作，包括暢銷書《NLP教練輔導》（The NLP Coach）一書。她的上一本著作《NLP大腦創建者》（The NLP Brain Builder），已經翻譯成好幾種語言在海外問世。由於她本身也是騎師與馬術裁判，她首開風氣之先，將NLP運用在騎師與馬兒之間的伙伴關係上，來理解這個複雜的溝通領域。目前致力於進行教練輔導以及寫作二者。

《不要逃避了！事情沒有你想得這麼》

書籍目錄

- 導論
- 第一篇 準備好馴服所有像大怪獸般的難題
- 第一章 你的大怪獸概覽
是什麼難題正在影響你的生活？其實構成你的大怪獸最大成分，就是你的情緒。
- 第二章 阻礙你管理獸群的因素
「一直打算」要來料理某個陳年難題，卻從未跨出任何一步嗎？
當你著手探求原因，馴服大怪獸就變得易如反掌。
- 第三章 你是哪一種馴獸師？
一想到要去做，就令你感到頭痛煩悶的大工程，其實有很省力的處理方式！
關鍵：保持你既有的行事風格，並且發揮它！
- 第四章 管理大怪獸的簡單可靠策略
所有類型的困擾難題所依據的基礎原則，可以彙整成一套簡單的三種指導方針！
- 第二篇 解決生活中經常困擾你的特定問題之關鍵策略
- 第五章 超越無聊瑣事的束縛
乏味的事情，是可以透過想法而改變的。面對生活中的雜務瑣事，有很多方式可以使你做這些事情時，感覺更容易入手、更有意義，或許還能樂在其中。
- 第六章 錯綜複雜的大怪獸困境
由複雜的實際考量與內建的時間壓力所形成的緊迫決定問題不斷逼使你去面對，此處將提供幾個簡單步驟，讓你有能力全面解決棘手的難題。
- 第七章 責任與義務的重擔
平常應盡的義務與責任，比如聖誕節、人情債、感恩，與對家人的忠誠等，常是我們感到怨懟與沉重負擔的來源。其實，責任感在很大的程度上，取決於你在所處情境中所抱持的信念、價值與態度。
- 第八章 過往的經驗仍令你無法釋懷的情緒大怪獸
那些到現在都還讓你內心刺痛的過失與不公、你一度犯下的錯誤、曾經錯過的機會；或後悔莫名的種種昔日經驗……在本章中將闡述，你如何能收回仍投注在與這類大怪獸周旋的能量，使你至少能夠拋開這些糾結，然後繼續往前走。
- 第三篇 用一系列可執行的小步驟建構大成就
- 第九章 本性難移？
要改變舊習慣、建立一個新習慣並不難。最簡單與最有效率的方法，是結合一個新動作與你已經習慣的舊動作，共同創造一個也會習慣化的新模式。
- 第十章 反向調整入口分量法 屬於你個人的成功之路
本章中將介紹兩個很有用的技巧：確認你的目標形制良好並且得以實現、想像你已經完成大夢想，然後詳細列出實現夢想的每一個步驟。為你指明一些方便入手的小分量工作，好讓你逐步建構出大成就，或完成某個大目標。
- 第十一章 重塑你自己
當你改變看待自身的方式，就會馬上開始修正傳達給他人有關你這個人的身分與表現的訊息。如果你未來再度想要改變，也絕對辦得到，因為人並非固定不變，而是時時處於成長與演化的生命。
- 第四篇 運用最佳時段，以更少的努力達到更多的目標
- 第十二章 最佳時段與最佳時機
順著你的波峰與波谷時段來工作，將使你在毫無壓力之下渾身解數，並且不費吹灰之力就能達到個人的內在平衡。
- 第十三章 二十分鐘的奇蹟
所有人在情緒、思考與行為上都能夠進行重要的改變，而在這個過程中所展現的速度感與俐落的作法，在在都稱得上不可思議。不過，真正不可思議的事卻是，這種改變的能力是內建在我們身上的。

《不要逃避了！事情沒有你想得這麼》

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:www.tushu111.com