

《强者思维》

图书基本信息

《强者思维》

前言

偶尔，会出现一本书直击某个问题的核心，并提出一项解决方案。我们大家都具有妨碍效率、成功以及快乐的思维和行为模式。诺亚·布鲁门塔尔相信，我们可以用强者思维的方式取代这些消极模式——他称之为日常英雄的方式。他指出，每个人都能成为英雄——只要他们选择了“正确”的路径即可，即使操作上存在难度。~围绕这一概念，布鲁门塔尔编造了一个故事，这个生动的故事，可以成为任何想成为日常英雄的人的路径、技巧和工具。这本书讲的是改变视角，增加成功的可能性。这种改变可能很难，因为大多数人都倾向于重复那些正向强化引导下的行为。如果我们因身为受害人而有所回报，为什么还会想着去改变？B·F·斯金纳(B, F, Skinner)指出，在纯属偶然的情况下，饥饿的鸽子因不慎吃下小食物粒引发抽搐时，它会重复这种无意义的抽搐。与此类似，当我们因感情、金钱、工作提升等问题做出不良行为时，也会进行重复，即使它和回报没有丝毫联系。为什么我们想改变？因为对大多数人来说，我们最深层次的需求是更快乐，更有效，内心更平和——换句话说即是，我们想要成功。在这本好书中，诺亚·布鲁门塔尔和我们分享了三个秘密，它会使你走向成功，甚至获得更多。阅读、吸收，然后付诸实践，你的工作效果将更明显、人际关系将提升更快，成功将唾手可得。它会让你和你身边的人受益匪浅！马歇尔·戈德史密斯

《强者思维》

内容概要

这本像小溪般徐徐渗入你心坎的书，让我们得以目睹一位跟我们大多数人一样拥有“受害者”心态的男子，通过与几位思维积极的强者深入的交流，转而拥抱强者思维的全过程。这不是一场容易的转变，却着实根治了他的生活。他终于学会把注意力从“糟糕”“无奈”，拉回到如何“增长功力”。这种扭转注意的能力，虽历尽艰辛才能获得，却能从根本上改观你的思维，从而完成你一直想要的改变。

《强者思维》

作者简介

诺亚·布鲁门塔尔，演讲家，人生教练，畅销书作家。领导力原则咨询公司创始人，总裁。他被《卓越领导力》杂志评为“个人发展领域百大专家”之一。曾被《纽约时报》等知名媒体广泛报道。

书籍目录

目录

序//VII

引言

换个故事，改变生活 //IX

寓言 //001

第一章 工作与生活的挑战 //003

第二章 关于他人的故事 //029

第三章 状况的故事 //077

第四章 自我的故事 //099

后记 努力获得英雄式灵感 //131

资源指南

书本及网络资源综述 //135

致谢 //153

章节摘录

换个故事，改变生活没有人可以避免挑战。工作和生活上的事情让我们疲惫不堪，世间又充满着不公平，有时，我们会感到无能为力。当我们对工作或生活感到沮丧、恼怒时，就会觉得日子过得特别艰难。可能上司或客户易怒，可能配偶和小孩有时难以应付。人生充满着变化，唯一不变的是改变。当沮丧感来临，有时我们会将自己视为受害人。也许，你可以完成以下受害人式句子：“我的上司是个_____。”“我的工作_____。”“最糟糕的是，我没有_____。”

当处于受害人模式时，人们会用“混蛋、乱七八糟、本来是可以做的”之类的词组织语句。这种表达方式产生了一种自证预言的心态，从而无法使自己做到最好。然而，有些人即使是在最艰难的时刻也会处于最佳状态。你可能认识一些这样的人。无论发生什么事，无论有怎样的压力或挑战，即使时有恼怒，或是被游戏规则抛弃，他们也能迅速恢复过来。在你意识到状况之前，他们就表现积极、充满活力，进行着有意义的活动。我之所以写这本书，是因为相信任何人都能成为这样的人，经历着痛苦、质疑、艰难岁月或是不公平待遇，但仍抱有判断力、幽默感和乐观态度。当面对难题时，会尽自己所能解决。这种人就是日常英雄。本书旨在帮助你成为一名日常英雄。日常英雄不会被生活中的挑战所击倒。相反，他们会积极面对，找出方法克服障碍。他们不会总是成功，但会一直坚持这种信仰，即他们能够做一些事情，改善自身以及身边人的状况。你的思维方式——我称之为你的故事（your stories）——能否引导你成为一名日常英雄，主要在于你所表述的故事是使你变得积极、充满希望和能量，还是让自己饱尝怨恨、痛苦和绝望。面临那些可能使你失望、沮丧或恼怒的日常事件时，你可以选择反应方式——一种摆脱受害人心理，用英雄的心态反应的方式。你的故事决定了你的快乐与成功。当你像日常英雄一样进行思考时，你能看到新的可能性。当你所在公司的员工具有英雄心态时，你们彼此的交流就会增进，单独行动的工作模式会不复存在，创造性想法将会层出不穷。你将感受到更坚实的友情、更开放的新主意及改变的乐趣。表述英雄故事不只能改变你的心境，还会产生如下结果：事业的成功人际关系的提升更有效的冲突解决方案更强的领导能力压力的舒缓更多的快乐这些结果都由表述英雄故事产生，而我们都能够做到。我将这些故事分为三类：关于他人的故事。英雄选择感受他人的痛苦，试图理解他们的行为。受害人心思集中在自己的痛苦上，责怪身边的人。关于现状的故事。英雄看到生活中最好的一面，感激自己所拥有的。受害人心思集中在生活中糟糕的方面。关于自我的故事。英雄相信能够影响自己的生活，并且选择付诸行动。受害人相信在改善生活上自己无能为力。没有人能够一直表述英雄故事，我们都会时而陷入受害人心境。成为一名日常英雄我们需要认识到这些失误，并向英雄故事转变。本书所介绍的技巧和策略来自我本人多年作为企业教练与咨询师的经验，旨在帮助从高层管理人员到流水线工人再到企业家都能获得想要的成功和内心的宁静，也来自我作为员工、管理者、企业家、丈夫和父亲的个人经历。过去10年里，我先是做了一家全球500强公司的内部咨询组的创会会员，之后，成为我所自创的咨询公司的创始人和总裁，培训过成百上千面临工作危机、家庭难题、人生抉择或是道德两难困境的公司主管，教过成千上万的人如何接受责任，引导他们到自己所向往的生活和工作中去。每次我和客户探讨一个故事时，两人都能从经历中获益。我对所有的客户都心存感激，感谢他们帮我懂得我们故事的力量。每次发现自己陷入一个受害人故事当中时，我都会从中有所斩获。所有从这些经历提炼出来的课程都在本书中有所讲解。为帮助你改变自身故事，本书分成两大部分：寓言故事和资源指南。寓言故事在格言故事里，我们以杰夫的故事为线索，他是一个很不错的人，极有天赋且很有抱负，他的生活使他遭遇了一些意想不到的挑战。我相信每个人都会经历他正在经历的挣扎。你是如何积极面对逆境、不被它击倒的呢？他找到了答案，你也能找到。我将本书写成了格言故事的形式，主要是考虑到故事这一形式能使课程更生动，且容易理解和消化。虽然故事是虚构的，但书中的人物原型皆来自我生活中的人——我的家人、朋友、同事、客户，当然还包括我自己。不过，这个格言故事的一部分是真实的。那一部分已成为我生活中最重要的鼓舞来源之一。当你阅读时，如果猜不出是哪部分，你将会在编后记里知道。

后记

在过去十年里，我对成千上万个正面临挑战的人进行了指导训练。他们受到各种各样的折磨，如老板的刁钻、升迁的错失、无爱的婚姻，客户的辱骂、个人健康上的危机，或是因小孩、雇员、公司等感到的沮丧。一些客户为一些细枝末节的问题而生气，一些人感觉无法从莫大的失望中恢复。无论他们应对的是日常事件还是重大的生命挑战，他们自我表述的故事影响了他们克服负面情绪的能力。在我的培训指导下，他们采取了更为积极的思维方式，在面对挑战时也采取了更为有效的应对方式。这几年来我一直在帮助人们改变他们的故事。我的二女儿在六个月时出现了第一次癫痫症状。她的眼珠往后翻转，身子僵硬，差不多十五秒毫无反应。我和妻子马上带她去了医院，在五位神经专家面前她显现了相同的症状。他们加强了我们的恐惧。对他们来说，这看起来就是癫痫。我们在医院的儿童神经科诊疗室住了五天。一个接一个的检查显示为阴性。最后，我们的女儿证明神经专家误诊。她的症状有一点异常，但其实是反流重症的结果：是她的胃，而不是大脑给她带来了麻烦。那一周是我们生命中最灰暗的一周，但是我们是幸运的。我们现在看起来都很轻松，毕竟，我们的女儿是健康的。她服用了治疗胃的药后，完全好转。该说的、该做的都做了，我们又能够开怀大笑了。当时和我们同病房的那个家庭，从那年起一直和我们保持着联系，他们当时面临着一个长期的考验。这就是萨尔的故事。他们的儿子患有严重的癫痫，相比任何不得不经历的人，尤其是小孩来说，他忍受了更多次的药物治疗。当他的妈妈被诊断出乳腺癌时，他已做过两次脑部手术，在妈妈的化疗期间，他做了第三次脑部手术。在那些情况下，很难构想出一个积极的故事讲给自己听，然而他们做到了。他们很快指出自己是多么地幸运，并将注意力转到自己的好主治医生、大力支持的朋友和家人，以及自己忍受和克服的能力上。至今，他们是我见过的最鼓舞人心的人。从遇见他们开始，多年以来，我一直观察着他们表述的故事，也听了十多年客户所表述的故事。最后，我成为了一个自我表述故事的敏锐观察者。在各种情况下，我发现，我们所表述的故事和我们适应环境、感受快乐、工作有效并取得成功的能力之间有种很清晰的联系。当故事对他人有移情作用时，我们的表现更具积极性、建设性，而当故事对我们所拥有的表示感恩时，我们则更乐观，更有活力。当故事赋予我们能量时，它们会引领我们付诸行动。简而言之，故事使我们成为英雄还是受害人，完全取决于我们讲的是什么事

《强者思维》

媒体关注与评论

《强者思维》轻松易懂，认真阅读后定会使生活发生改变。我认为其中最为可贵的一点，就是指出了如何在自己能力范围内，主动选择对生活事件的反应方式。——李奥贝纳跨国广告公司高级副总裁西德·查蓬吸收《强者思维》中具有说服力的信息，是进行强者之旅的最佳开端。这绝对是困扰时期的必读之作。——《路西法效应》作者博士菲利普·津巴多据称，一个人处理逆境的方式反映了他的真实本性。《强者思维》会帮助你发挥出最好的能力，即使在你最糟糕的时期亦是如此。——哥伦比亚大学师范学院组织领导系主任华纳·伯克《强者思维》非常有用、实际。诺亚·布鲁门塔尔提供的方式如此简单，却使我们的工作和生活产生了重要而持久的变化。——舒茨公司总裁伊桑·舒茨

《强者思维》

编辑推荐

《强者思维:让我们做事更高效,生活更快乐,内心更平静的思考方式》编辑推荐：“我老婆有时真是不可理喻！我怎么有个这么苛刻的上司！我的生活什么时候才能不像一团乱麻？”这是你内心经常发出的声音吗？也许我们的心灵已经不自觉地养成了这样的习惯：把注意力集中在“糟糕”“无奈”的事情上,甘愿当个“全世界都对不起我”的受害者；而对如何调整自己，如何打理生活，如何把别人的要求视为强大自己的动力，这些能为自己“增长功力”的实事儿，却懒得去管。而把注意力从“糟糕”“无奈”逐渐拉回到如何“增长功力”的人，才是生活中的强者。强者不是高高在上的成功人士，而是每日践行强者思维的英雄。《强者思维》就是教你如何从受害者思维转向强者思维的最佳实战指南。

《强者思维》

名人推荐

《强者思维》

精彩短评

- 1、#书单#461《强者思维》内容老生常谈，鼓励人们用在逆境中克服困难成为强者的励志故事、视频，长期激励自己，走出低谷。然而我在想，但凡能接受这种思路，谁都能成为强者；可是思想固化，压根不相信命运会改变的人，天天选择窝在舒适区里，根本不会看、不会接受这本书的观念，那这本书的市场何在？
- 2、强者思维这本书，读原版书籍真的是原汁原味，书中将的几个小故事，其内在的逻辑性如涓涓流水，最终流向你的心间，从而强大你的内心，同理心、换位思考、以及学会判断选择，都将会带给你强烈的震撼，一句话，值得看的一本心灵参悟书！
- 3、图书馆借的
类似鸡汤文的书，不过比微信上那些鸡汤稍稍好一点
- 4、拿到书后，躺床上看，谁知道一看就放不下了，花了4个小时看完，忍不住起来提笔在书的后面写下自己的感想，这本书解决的是潜意识里的东西。
- 5、其实就是积极的思考推己及人这类的东西。貌似这类书在豆瓣不是很受欢迎，不过由故事推到理论，语言还是比较容易理解也比较容易做到的，个人觉得还是不错的，至少我看完有的时候会转变一个思维，能改变一个人的想法，那就是一本好书。
- 6、将对认知的修正以浅显的故事表达出来，容易在日常生活中实践和提高
- 7、公司HR发的书。简单地说，就是角度小不同，心情大不同。看一看也没啥坏处。
- 8、值得拥有，书本身的内容很好，书的质量也很好，配送很及时
- 9、站在书店翻了20分钟，操，这不是两只老鼠用鞋带绑了鞋挂在脖子上在迷宫里跑几圈就能够出一本书红透大江南北的时候了么
- 10、还可以吧，好大一碗心灵鸡汤，有点悖论。
- 11、以第三人称视角看待别人的做法-对你认为讨厌的人换位思考
以感恩的心态面对自己的问题-不影响寻找快乐的心情
以主人公视角假设解决问题-英雄会采取哪些措施
很实用的改善人际关系与克服困难的心理技巧
- 12、书本和我想象的不太一样，但值得一读。
- 13、2013年11月20-21日读。2013-286。
- 14、说的难听点就是阿Q精神，当然凡是往好的方面想总也是没错的
- 15、每个故事的道理都很简单，大家也都知道，但是真正遇事时往往就选择忽略这些简单却又有用的道理。
- 16、这本书只讲了一件事情，教会你如何解读你的故事：1. 他人的故事；2. 状况的故事；3. 自己的故事
- 17、用平易近人的方式，让你学会用积极的方式对待和处理生活中的事，走向幸福。

《强者思维》

精彩书评

1、书中没有很新的观点，也应该属于老生常谈的那一类。其实就是如何看待问题的角度，积极地，消极的。自然本书倡导的是经济的看待人生。人生观、世界观，属于哲学的范畴，比较枯燥。以故事的形式出现，把思想贯穿到故事中并得到体现，这样比较生动。感觉本书的强者思维或者书中用的英雄的观点并不是很强势的那种，比较温和。适合消极的人或者悲观的人看一看可能会有帮助。

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