

当心沙发里的屁股



[当心沙发里的屁股 下载链接1](#)

著者:克里斯蒂安·毕绍夫

出版者:陕西师范大学出版总社有限公司

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787561368381

《当心沙发里的屁股:改变命运的15种态度》讲述了克里斯蒂安·毕绍夫这位曾经德国历史上最年轻的甲级联赛篮球运动员，在事业将要抵达顶峰时，遭受巨变。在经历心理极度煎熬之后，他对梦想做出了改变，几年之后，他成为德国最年轻的甲级联赛主教练。他没有在命运的玩笑面前低头，他在逆境中做出具有实际意义的调整。此后，他又将自己成功的奋斗经验应用于培训和教育，启发和激励年轻人，受到各大企业、学校，以及国家论坛和国际研讨会的热烈欢迎，成为当今德国排名第一的效率培训师。天赋不能

决定人的命运，你的态度决定一切。生活中我们有很多无奈，我们无法改变他人和世界，但我们可以改变我们自己。克里斯蒂安-毕绍夫向我们展现了人生15种重要的态度，他认为人不应该停留在抱怨中，也不应该陷入一种惰性的循环，应该对自己做出积极的改变。用15种积极的态度为人生掀开新的一页，我们应该成为我们想做的人，为我们自己的梦想做出最大努力，通过自律、百分之百的负责态度、确定目标、坚持理想等方式实现自己的梦想。

作者介绍:

克里斯蒂安-毕绍夫，德国排名第一的效率培训师。

16岁成为当时最年轻的德国篮球甲级联赛球员，受雇进入德国篮球国家队。19岁，因颈椎问题，面临人生最大的一次抉择，他重新设立人生目标。25岁成为最年轻的甲级联赛主教练，三次当选年度最佳教练，五次率队征战德国篮球冠军杯赛。

他把多年的成功经验应用于培训，启发和激励年轻人，受到各大企业、学校，以及国家论坛和国际研讨会的热列欢迎。现服务于西门子、百事可乐、博世、奥迪等上百家企业和知名学校，每年执教和培训来自不同领域和不同年龄段的人数达25万之多。

他毕生的任务和愿望：为年轻人指引一条通往充实人生的个性之路。

目录: 在开始阅读之前

改变一切的一天

你的态度决定一切

成功其实很简单

15种态度

NO.1百分之百地负起责任

- * 成功的人永远不是在借口中取得成功。
- * 不要抱怨，而是要制订计划。
- * 别再关心你不能影响的事情，专注于生活中你能够控制的事情。

NO.2没有自律不可能成功

- * 生活中的许多事不需要天赋，需要的只是决定和自律。两者都存在于你态度的力量中。
- * 不要低估你生活中的自律能够取得的一切。不要低估其他人通过自律能够实现的。

* “纪律就是一切！”

NO.3没有工作重点，时间就会像沙子一样从手中流走

- * 压力只来源于一个事实：你知道自己必须做什么但做了其他事。
- * 关键的是重点，而不是时间管理。*

决定性的不是你工作多少小时，而是你每小时的工作有怎样的效率。

NO.4不要无所事事：发现个人目标中的力量

- * “没有目标的人不要为到达另一个地方感到惊讶。”
- * “许多人高估了他们一年内能取得的，又低估了他们10年内能取得的。”
- * “不清楚目标的人，不会找到道路，而只会终生在圈子里打转。”
- * 有明确的目标并且不放弃的人，即便行动最慢，也总是比那些没有目标到处奔走的人速度更快。

NO.5做出最大努力

- * 没有人必须一开始就认识通往目标的准确道路。如果你开始行动，那随着时间道路自然会出现。
- * 知识不是力量。成功只存在于对知识的运用和实践中，只有那时知识才会变成力量。

* 当你行动并改变事情时，事情才会发生变化。

NO.6灵活机动是21世纪成功因素之一

* 改变的准备是我们的时代所必需的。

* 放下你的恐惧，参与改变，尝试新的事物。随着成功的经历，你的自信和把握会增加：如果我完成了这件事，那我也能做到下一件。

* 不要做蠢事，不要在生活中做铤而走险的改变，如果这会拿你和你家人的生存冒险的话。

NO.7学习还是死亡

* “过于骄傲而不想成为学徒的人也没有成为大师的价值。”

* 谁真正为你的未来负责？是你！只有你！

NO.8你工作的唯一理由：为别人服务

* 请提供承诺的服务，以承诺的质量，在承诺的时间内。

* 推荐仍然是赢得新顾客最好、最简单和最有效的可能。

NO.9对你所做的事情要抱有兴趣

* 对所做的事抱有兴趣的人，会服务好别人并做好自己的工作。这样他们自然会取得成功。

* 如果你停止工作去寻找乐趣并还只感到沮丧，那是对时间最大的浪费。

NO.10顽强和坚持——成功要靠艰苦的工作

* 为了在你选择的某件事上做出改善并取得成功，那你要计划10年时间，如果你是从零开始。

* 顽强和坚持是坚固的成功保障。

* 偶尔你必须改变路线——在道路把你带到死胡同之前做出改变。

* 只有在阻碍前才能显示你有多顽强。

NO.11有问题就问

* 如果你需要什么，那就请你对此提问。

* 你提出的问题的质量决定你的生活质量。

NO.12正确对待自己和别人

* 在关系你自己的生话时要完全以自我为中心。

* 独立的人具有吸引力。

* 强迫自己远离你不想与之有任何关系的人。

NO.13爱护身体

* 许多人用最愚蠢的方式对待自己最重要的财富。

* 黄金原则：每天吃足够保持运动能力的食物，但不要超量。

* 生活中所有事都是一个潜移默化的过程。10年后你会到达某个地方。最关键的问题是：哪里？

NO.14找出自己的特长

* 不要为别人的梦想生活——拥有你自己的梦想并为之生活！

* 追随你的心。

* 如果你找到了自己的特长，那你就不需要担心对手。

NO.15言出必行

* 当你说出要做什么，那你就去做，以最好的知识、良知，并要做到尽可能好！

* 停止说别人的坏话。

* 永远不要拿你的正直冒险。

结束语 做出积极的改变

* 有一天回首往事时，能够说：这是值得并且有价值的一生。我充分发掘和利用了我的潜力和可能性。

• • • • • ([收起](#))

[当心沙发里的屁股 下载链接1](#)

标签

想认真改变

看看

读书清单-想读

爱

搞

我的座右铭

当心沙发里的屁股

评论

[当心沙发里的屁股_下载链接1](#)

书评

看了书信心满满，正能量满满，性格决定命运，态度决定人生，这话一点不错。作者讲到的很多，比如对所做事情的兴趣，比如自律，比如集中重点都让我觉得自己很有必要开始去尝试改变，日积月累，实现自己的理想其实就是水到渠成的事。

也许，你有一百个理由不去做一件很重要的事情，不去给一个重要的人打电话，不去一

个重要的地方，不去为自己的梦想每天做一点事情，但你却毫无理由地一屁股埋在沙发里，看着肥皂剧、吃着零食，遥控器在手里挥舞着，生命就这样被一点点地消解。你有很多抱怨，抱怨不得志，你也郁...

[当心沙发里的屁股_下载链接1](#)