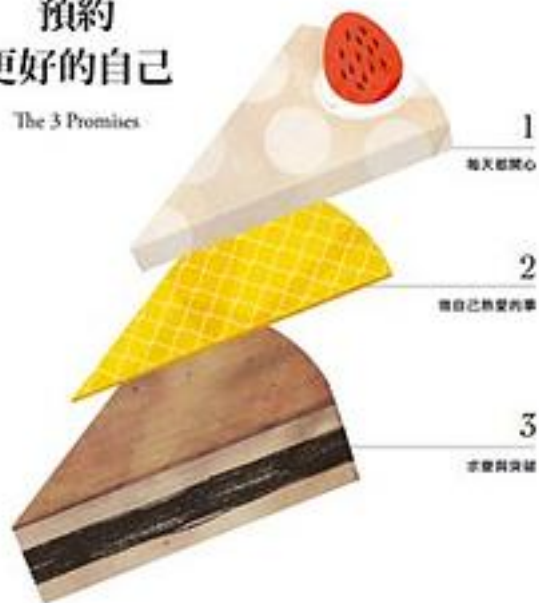


# 三個小承諾，預約更好的自己

用一點一滴的小舉動，每天實踐3個小承諾——遠離垃圾哲學，進入承諾哲學

## 三個小承諾 預約 更好的自己

The 3 Promises



人生不外乎這3件事，為什麼大家都知道，但是做不到？

《垃圾車法則》作者 大衛·波萊 David J. Pollay 著 陳冠任 譯

[三個小承諾，預約更好的自己\\_下载链接1](#)

著者:David J. Pollay

出版者:大塊文化出版股份有限公司

出版时间:2015-4-29

装帧:平裝

isbn:9789862136096

{1 每天都開心 2 做自己熱愛的事 3 求變與突破}

人生不外乎這3件事。為什麼大家都知道，但是做不到？

- ◆300萬人熱烈共鳴的《垃圾車法則》作者大衛・波萊，開出全新生活處方箋。
- ◆從書中的52個小舉動／小故事開始，把三個小承諾融入生活中，每一天都煥然一新。
- ◆每一章結尾都有具體的「行動方案」，幫你輕鬆實踐三個小承諾。
- ◆「向垃圾車說不」之後，不用再追著垃圾車跑，也不用費力躲避垃圾車。只需循序漸進，從小地方著手，打開你的快樂開關！

\*\*\*

李偉文 牙醫師、作家、環保志工

林之晨 《創業》作者、AppWorks創辦人

張德芬 身心靈作家

陳藹玲 富邦文教基金會執行董事

黑幼龍 卡內基訓練大中華區負責人

歐陽靖 作家、馬拉松跑者

推薦

\*\*\*

大衛・波萊在《垃圾車法則》這本國際暢銷書，教導我們如何轉化負面情緒，以免遠離目標，落得與壓力或不幸為伍。在新作《三個小承諾，預約更好的自己》，波萊力主每天履行與自己的三個小承諾，讓日子充滿樂趣，對工作滿意，還能發揮影響力改變他人的人生。

1 每天都開心

2 做自己熱愛的事

3 求變與突破

多年來，波萊在全球一百多個國家向知名企業與人士推廣正向心理學，發現一個簡單卻放諸四海皆準的真理——每天投入充實的活動，正是讓自己開心的不二法門。

波萊提出一些策略，簡化轉型的練習與行動，協助大家履行承諾，活出充實的人生，方法包括：

- ．善用「正向開關」與日常例行儀式，呈現自我最好的一面。
- ．以積極的態度及建設性的角度敘述自己的人生。
- ．根據「線索」找到自己熱愛又充實的工作與生涯。
- ．掙脫「他人會怎麼想」的陷阱。
- ．從事更多你熱愛的活動，但無須辭職。

- ．放棄「益智節目搶答的心態」，無須老是炫耀自己的知識，或老是覺得自己是對的。
- ．勿在意他人無傷大雅的冒犯——學會原諒。
- ．大方對他人付出，家庭與職場會因為你的付出而有所改變與突破。

全球有數千人加入波萊三天三個小承諾的挑戰，提高個人與工作上的成就感，你也趕快加入吧。僅需三天，你會發現充實的生活讓人平靜又有活力。

作者介绍:

大衛・波萊 (David J. Pollay)

為國際暢銷書《垃圾車法則》的作者，該書至今已被翻譯成十二種語言。

大衛・波萊是正向心理學領域的佼佼者，目前以共同創辦人身份擔任「國際正向心理學會」的副執行董事。他曾在雅虎、萬事達卡、環匯 (Global Payments)、國際經濟商管學生會 (AIESEC) 等機構擔任要職。他在賓州大學取得正向心理學碩士學位，大學就讀耶魯，主修經濟。

他曾接受海內、外媒體專訪，包括美國廣播電視公司、公共廣播電台、西班牙語媒體巨擘 Univision、《商業週刊》、《小型企業雜誌》、《巴的摩爾太陽報》、《商業文摘》、《太陽哨兵報》、《芝加哥論壇報》、《洛杉磯時報》等。他受邀到全球演說，曾擔任 TEDx Delray Beach 的講者。目前和妻子、兩個女兒住在佛羅里達州。

譯者簡介：

鍾玉珏

台大外文系畢，夏威夷大學傳播系碩士，目前擔任國際新聞編譯。譯作涵蓋政治、經濟、心理、管理，譯有《忠實的劊子手》、《為什麼常識不可靠？》、《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》、《無敵》、《失業並非壞事》、《活出歷史》、《我的一生：柯林頓傳》等書。

目录: 目錄

第1部 第一個小承諾：每天都開心

- 1 貼紙：快樂開關
- 2 每天例行儀式的正向力量
- 3 每天靜坐與禱告，表達敬畏與感恩
- 4 重新站起來的訣竅
- 5 當每天的開機程式
- 6 通往正向未來的橋樑
- 7 停下腳步感恩
- 8 將感恩衝動化為行動
- 9 感恩道路
- 10 感恩鏈的力量
- 11 讓配飾發揮意義
- 12 和自己說話會讓你更開心
- 13 敘事定律
- 14 電子郵件不是買樂透
- 15 尋找美、追求機會
- 16 你笑了嗎？

## 第2部 第二個小承諾：做自己熱愛的事

17 夢可以改變人生

18 也許是「填滿一年」的時候了

19 如何在勤耕一年期間保住工作

20 讓其他人成為你的老師

21 和大家分享你的夢

22 試車法則

23 晨考

24 以全新的方式說「好」

25 瞭解成功者背後的故事

26 換座位，開啟第二人生

27 你有什麼可分享的故事？

28 未來如何，先看看自己的信念

29 提出成功的理由，深信自己做得好

30 勿裹足不前

31 不要逃避

32 你的成就與火箭科學

33 大蕭條成功公式

34 放妥毛巾

35 你多會做自己喜歡的事——T.H.E.K.E.Y.T.E.S.T評估測驗

## 第3部 第三個小承諾：求變與突破

36 塞行李高手

37 蝴蝶的一生

38 主人法則

39 當個「愛的循環者」，而非「按碼表的人」

40 愛要表現出來

41 不吝擁抱，馬上行動

42 偏好乃人之常情，但勿驟下評斷

43 上游、下游：你站在哪一邊？

44 勿因差異而感到困擾

45 你會跟誰報喜？

46 放棄搶答心態

47 一封意外來信的啟發

48 感謝您，崔特老師

49 不要只顧私利

50 不管外在環境如何，就是要突破

51 化傷痛為大愛

53 默默付出

## 第4部 三個小承諾的挑戰

53 三天三個小承諾的挑戰

54 以十五至三十分鐘履行三個小承諾

## 第5部 擴大你的正面影響力

55 三個小承諾談話

56 三個小承諾計畫

57 三個小承諾的身份認同

58 承諾循環與垃圾循環

附錄 活用三個小承諾

參考資料

致謝

• • • • • ([收起](#))

[三個小承諾，預約更好的自己 下载链接1](#)

标签

[歐美]

DavidJPollay

评论

-----  
[三個小承諾，預約更好的自己\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[三個小承諾，預約更好的自己\\_下载链接1\\_](#)