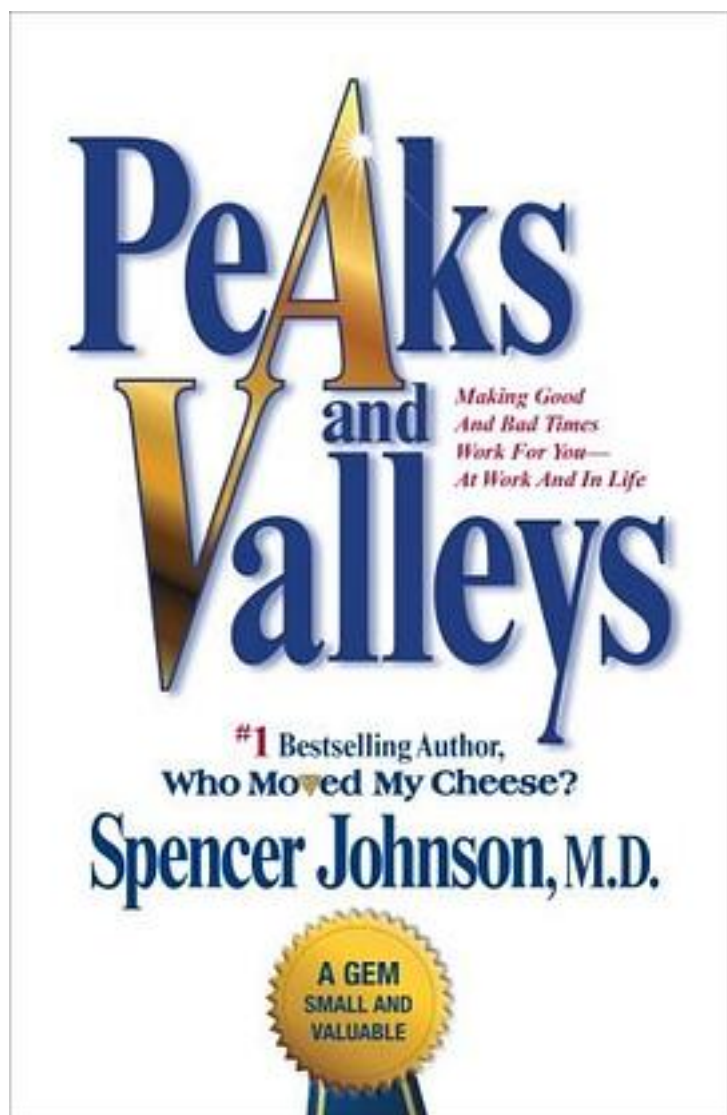


Peaks and Valleys



[Peaks and Valleys_ 下载链接1](#)

著者:Spencer Johnson

出版者:Atria

出版时间:2009-03-03

装帧:Hardcover

isbn:9781439103258

Making Good And Bad Times Work For You -- At Work And In Life Peaks and Valleys is a story of a young man who lives unhappily in a valley until he meets an old man who lives on a peak, and it changes his work and life forever. Initially, the young man does not realize he is talking with one of the most peaceful and successful people in the world. However, through a series of conversations and experiences that occur up on peaks and down in valleys, the young man comes to make some startling discoveries. Eventually, he comes to understand how he can use the old man's remarkable principles and practical tools in good and bad times and becomes more calm and successful himself. Now you can take a similar journey through the story and use what you find to your advantage in your own work and life.

作者介绍:

斯宾塞·约翰逊博士是全球最受欢迎和最受尊敬的作家之一，他的作品作为效果极佳的工作指南和培训工具，被世界顶尖企业和知名组织广泛使用，很多人从中受益。

约翰逊博士善于用生动的故事讲述现实的智慧，轻松活泼的寓言风格既让人深受鼓舞，又让人深受震撼，被誉为“最善于为复杂问题提供简单有效的解决方案的智者”。

他的作品《一分钟经理人》、《谁动了我的奶酪》、《礼物》、《让顾客主动来敲门》、《孩子，你真棒！》、《孩子，你为什么不听话》、《为什么幸运的人总幸运倒霉的人老倒霉》、《给你自己一分钟》、《一分钟教师》等，长居《纽约时报》《出版家周刊》等各大畅销书排行榜，并被CNN、BBC、《时代》杂志、《商业周刊》、《纽约时报》、《读者文摘》、《华尔街日报》、《财富》、《今日美国》等广泛报道。目前，他的著作已被译成47种文字，创下了全球发行逾亿册的惊人记录！

斯宾塞·约翰逊博士长期服务于哈佛商学院，现任哈佛大学肯尼迪政治学院公共管理中心顾问。

目录:

[Peaks and Valleys_下载链接1](#)

标签

哲学

人生

Spencer

英文学习

英文原版

素质学习

心理

work

评论

相对于One Minute Manager和《谁动了我的奶酪》，这本书有些“小儿科”

Peaks and valleys are how u feel inside and respond to outside events.

Peaks and Valeeys

GREAT!

对人生中的每一段经历负责。

[Peaks and Valleys_下载链接1](#)

书评

对这本书，也许很少有人像我这么熟悉。

拿到它的原版后，我一字一句地读过，又在几乎是最快的时间里拿到了简体中文版成书，将译稿对着原稿通读了几遍。我这样做的目的本是想练习英文翻译的技巧，结果是对作品的两个版本都了然于心。成君忆老师对此书...

别了，斯宾塞·约翰逊先生的奶酪（作者：贾九叁）

很多世界级的大师、商业领袖和娱乐明星，都意识到了当下的中国已进入——一个极其需要思想启蒙——抑或忽悠糊弄的国度。当他们意识到这些时，圈钱成为他们到北京、上海等各大城市活动的重要目的。全球金融危机之际...

用了两个清晨加两个临睡，将书看完。谢谢花花，如果没有你的批注，我可能不会打四星。字很漂亮，还用直尺划线，好用心啊，貌似还查了成语词典，呵呵，可爱……
又是一个倒霉蛋，遇到一个智者，接受到很多新的理论，然后生活开始发生变化……波峰波谷的道理，我觉得大部分人都...

斯宾塞约翰逊又给我们讲故事了，这位号称世界上最会讲故事的美国医学博士，更是畅销励志书作家，似乎对于“大爷”也就是老人推崇备至、奉若神明，继几年前的《礼物》之后，又在新作《峰与谷》里推出一个大爷，让其继续保持人类睿智一族的代言形象。整个故事一如既往的像一段对...

在2014年的年初，我想变成一个高效能的人士。

我开始给自己制定各种各样的计划，例如学习英语、主动关心身边的人、出去旅行、学习弹Ukulele，看书写读书笔记，考心理咨询证书，提升工作技能。

我幻想着这一年的巨大进步，好像看到一年后的自己会脱胎换骨、破茧成蝶。

可是我知...

一本不错的书，刚好听着筷子兄弟的“老男孩”，流着泪，写着自己的感想.....老男孩

曾经纯真随性，想哭就哭，想笑就笑，想荒唐就荒唐，想浪漫就浪漫。岁月流逝，太多的得与失，“生活像一把无情刻刀，改变了我们模样。”

曾经血气方刚，曾经埋怨、抱怨命运，也曾经自暴自弃...

《峰与谷》这本书包装制作精美、文章短小精悍，休息的时候翻上几页感觉还是很不错的。这本书通过一则简短的寓言故事，向读者传达了关于如何面对人生的起起伏伏、如何摆脱逆境走向成功、如何调整心态适应社会、如何走向幸福人生等问题的诠释。全文饱含富有智慧的精彩语段，值得...

又见斯宾塞，套路太熟悉了，几乎是不到5分钟就宣布自己读完了。中间所有单页上下两个“海鸥”？之间的文字就是文章的主要内容。虽然这本书没有直接震动我，但是基于对“读书改变命运”的笃信，还是希望看到这类书多多益善，对于希望从图书中读到些什么的人们来说，总有一款适...

以《谁动了我的奶酪》一书为世人周知的“奶酪之父”斯宾塞又来了，而且这次不仅人来了还带来的新“奶酪”——《峰与谷》，陪他一起来的还有该书的译者成君忆，相信对管理感兴趣的读者对他一定不陌生，就是那本《水煮三国》的作者。一样的小册子，一样的寓言形式，一样的励...

读这本书似乎是第三次了，我很喜欢这本书中的“峰谷理论”，它能够锻炼到我们的辩证思维能力。初中是我第一次读这本书的时候，那时我经常拿着这个理论和生活实际相关联。不过，当时更多的关注点在“峰”与“谷”两件事物上，有些静态看问题、对号入座式的总结身边和所学事例。...

算来，这也是我读的第二本斯宾塞的书了，of course《谁动了我的奶酪》是第一本。这本书是喜欢的前辈推荐的。在不到30分钟的时间内读完了这本书。这是一则当代的寓言故事，用一个小故事讲明一些大道理。所以决定了这本书不会有很强的思维逻辑性，却有很强的故事流畅性。大道理...

《峰与谷》
一本类似于心灵鸡汤的书，作者斯宾塞-约翰逊通过一个自己编写的寓言故事，通过峰与谷的理论来讲述人生的大道理，写出了二十二条峰谷理论的要义。当然，无非就是些如何解决自我的心态，如何与周遭世界的联通，一些自我思考的方式方法，在某一时间，读到这样的一本书...

今天又看了一遍峰与谷，觉得正如书中的智者所说的，人生中的种种幸与不幸，即使是客观事实，也许我们无力改变，但是我们能改变我们对客观事实的认识与理解，从而改变自己。
从我的角度来看，我习惯把自己周围的环境变成谷底，其实再成功，我也会觉得不如意

，从峰与...

当时为什么要买这本书，主要是因为他获得很多人的推荐，说是现在企业培训标配丛书。买了一段时间了，终于又在一次旅行中完成了一本书的阅读，当然，这本书的含量也太低了~200多页的书，空白处占了一半，两个小时就已经看完了。
说说看完的感受，可以分为几个方面。第一...

一邊看此書,一邊回想幾年前開始愛上走上山頂看看風景的自己 每當看到連綿的山景,心裡總有說不出的平靜 而每當在山谷中行走時,會跟朋友苦中作樂地當作散步,互相鼓勵說我們的好風景在等著我們 可能這就是書中的智慧 只有擁抱真實,付諸行動,謙卑的心,學會這些過後 會發現一...

《峰与谷》编辑推荐：如果你正处于人生的低谷，这本书将告诉你：怎样迅速走出低谷？怎样攀登人生的高峰？以及——在往后的岁月里，怎样有效地避免人生的低谷，并且长时间地保持人生的高峰状态？如果你的企业正面临发展的谜局，从《峰与谷》中你将会学到：如何不被外在的荣誉或...

这本书很简短，快读一两个小时就能读完，以浅显的故事讲述人生的道理。人生就如同一条波，有峰值也有谷值。书中教我们以如何的心态面对峰与谷，在峰值时不傲，在谷值时不悲。但这道理，讲来自然容易，可要真正落实到生活中，工作中，则需要更用心的理解，更长久的时间去实践， ...

买了这本书好久了，回顾起来看了有三遍，最近的是感情上的低估，让我很是低沉，重新翻看着《峰与谷》，让我淡然面对，从容处之，回顾着少年的一步一步的辛酸的攀登历程，以及自我的迷茫，再想想自己，我可能没有那个给我指路的老人，但这样的自我恢复更加增加了我的自我调...

[Peaks and Valleys 下载链接1](#)