

# 涟漪词



[涟漪词 下载链接1](#)

著者:陈郁敏

出版者:上海人民出版社世纪文学出品

出版时间:2009

装帧:精装送12张卡片

isbn:9787208086593

【内容简介】

涟漪人，属于21世纪的新世界公民！

许多书籍都在告诉我们怎么养生、怎么变美、怎么发财，却没有告诉我们如何寻找快乐，更没有告诉我们快乐其实只是一种习惯。陈郁敏总结了11个改变人我关系的正向思考——“选择，快乐，对自己负责，认识自己，展现真实的我，应对恐惧，处理问题，自我谈话，世界因你而不同，当个学习者，带出别人最好的一面”。

翻开《涟漪词》，挑出一张涟漪卡，透过这11个能激起涟漪变化的关键词，以正面思考的强大力量，改变人我关系与职场文化。华人界知名企业家女教练陈郁敏教你如何在职场上、在生活中，找回自我，找到快乐。

### 【阅读本书的关键词】

涟漪人RippleMaker：使用正向思考来维持正面与愉快的情绪，产生个人内在的涟漪，进而将快乐传递，创造外在的涟漪。相信能够改变自己，也能影响世界。

涟漪卡RippleCard：一套正面思考的工具，本书将免费赠送12张手绘涟漪卡，提醒你做最好的自己，帮助你带出别人优秀的一面。

肯言Affirmation：本书每个章节会有涟漪卡肯言，是文章的中心精神所在。肯言是个人化的、积极的、现在式的自我谈话。

悦日人DayMaker：陈郁敏也是一位悦日人。悦日人的快乐来自每天有意识地让别人感到愉悦。相信每个人都有能力将人性美好的部分扩大，改变世界从一天一天做悦日人开始。

作者介绍：

陈郁敏 (Yee-Ming Tan) 是亚太区知名企业教练 (executive coach)。精通三种语言 (英语，普通话和广东话)，具有丰富的人力资源和领导能力开发的工作经验。她的工作领域集中在高级主管教练服务及建立企业文化与正向思考的咨询。

2001年成立Third Thinking公司

[www.thirdthinking.com](http://www.thirdthinking.com)，进行企业咨询和教练服务。在亚洲，客户包括微软 (Microsoft)、渣打银行(Standard Chartered)、国泰航空(Cathay Pacific)、欧莱雅(L'oreal)、美商康健 (Cigna) 等公司。2003年推出涟漪卡，销售地包括台湾、香港、大陆、日本、加拿大。

陈郁敏的成长背景是中西

两种文化的混合。早期在一个华人社会成长，后期接受西方教育。她善于借鉴西方心理学研究方面的成果，把这些概念和方法和中国文化结合起来，形成了她跨文化的独特点。她很幸运地成为全世界仅30多位被录取在美国宾州大学 (University of Pennsylvania) 进修正向心理学硕士班(Master of Applied Positive Psychology)的学生之一。此课程是全球唯一的正向心理学硕士班，由正向心理学创始人马丁·塞利曼(Martin Seligman)亲自授课。

陈郁敏相信善的涟漪是没有疆界的，积极正面的价值观也是可以传递的。她最喜欢的涟漪卡肯言是：“我建立对自己积极正面的新信念。人生其实十分简单，我改变自己的思想和习性就能创造新的经验。”

现居香港。喜欢陶瓷，喜欢流浪出走。

涟漪卡网站：<http://www.ripplecards.com/>

陈郁敏博客：<http://ripplemaker.blogbus.com/>

目录：

[涟漪词 下载链接1](#)

**标签**

心理学

涟漪词.

积极思维

随笔

改变

心理

励志

陈郁敏

**评论**

I choose to be happy. I refuse to let other people affect my mood. I run my life on a choose to-want to-love to basis. I'm personally accountable for what I am and what I do. All my changes are easy to make. The moment I'm willing to change, it's amazing how the universe begins to help. It brings me what I need.

-----  
: B848.4/7248-1

徐图借 一号线上海火车站看完 <http://book.douban.com/review/4788027/>

-----  
为什么看的人不多呢 其实是本不错的书 如果是平常这么薄一本肯定会很快看完  
但是需要边看边反思好么 虽然很多理念都在偶像那里学到了 -0- 但还是蛮好的。

-----  
写给普通人的职场心理书，书内的涟漪卡片是传递积极想法的有效工具书。

-----  
很好的书

-----  
一本关于如何以积极、正面的心态面对生活之种种，且有实际操作意义的书。

-----  
比较不靠谱的人送滴比较靠谱的书，hoho

-----  
积极正面

-----  
这书实在不是我的菜，跟读课本似的，无法评价。。。。

-----  
虽然我最终还是不怎么喜欢过于实用的书，但比于那些假大空的励志书籍，这本书提到的一些观点与做法还是与自己的想法有些印证也有些启示。

-----  
先改變自己，讓自己成為漣漪的中心點，成為正面積極思考的人，漣漪的效應就會發生

，這社會、世界也會因此而改變. 我选择。我勇敢。

很鸡汤…讲得是没错啦，不过恐怕效果有限？

非常好的书~拥有正能量！

几年前买的书再看一遍

很正能量的书

觉得自己要开始读读这些以前很不屑的励志书籍了==

实话说认识自己比成为涟漪人要更难也更重要...如果作者可以把重点转移到前者就更好了

摘录了很多，很有收获

鄙人评价一本书好不好的标准是我会不会选择它送给朋友。

[涟漪词](#) [下载链接1](#)

书评

从头到尾，最喜欢的，也是印象最深刻的，还是第一个：choice。I run my life on a "choose to-want to-love to" basis. I am personally accountable for what I am and what I do.

说实话，《涟漪词》不是我的菜，长期只看文学类书籍的我多会不适应通篇谈论如何处理人际关...

---

(已载《文汇读书周报》。不过已经改得面目全非了，我哭。。原文来贴一下。。。)  
自记事开始，我就不是一个外向的小孩。羞于和不太熟识的人打招呼，不会在家庭聚会的酒桌上说场面话引大人开心，在学校看见老师就躲着走。父母对我这种内向的性格很是担心，三番四次地教育我，不...

---

“我以“我选择/我想要/我热爱”的方式生活。我对做一个真实的我和我的行为，完全负责。”  
说到选择，我们常常会听到自己或者别人说这样的话：“我没有得选择。”“这是对的选择。”“那是错误的选择。”你认同这样的话吗？我真的没有得选择...

---

工作快3年，到了瓶颈期。考虑换工作。如果说当初刚毕业时没有经验，那么现在，正是重新思考，重新定位的好时候。

正好遇见了《涟漪词》。于是，花了2周利用每天上下班车上的时间读完了这本书。利用空余时间，特地做了摘录，以便细细思考，耐心品味其中的意义。第一眼，觉得...

---

恋爱时，我会希望能厮守一生一世，但不会刻意注重结果而一定要结婚，我追求的是相恋过程中彼此的相互认识，相互支持，如果这段过程走得很美好，彼此很相配的话，那结果就会自然而然的发生。（P56-57）——^^

人生是一连串的妥协、牺牲、碎裂及被分割状态下的生活方式，戴着各...

---

以下是陈郁敏老师接受东方网专访的内容。视频地址是  
<http://chat.eastday.com/eastday/node3521/node144492/chat/mszd/u1a4664047.htm>

Q：《涟漪词》这个书名非常诗意，这个词是什么意思？为什么想到用在这本书里面？

A：我们每个人的一举一动，甚至一句话都会影响别人，...

---

其实按说这类型的书本身并不是我的菜，但是得来的过程颇为特别和曲折，拿到的时候不免也多一份珍惜。

一直记得傅聪说过的一句话，之所以他在学钢琴两年之后就可以得到萧邦钢琴比赛的奖，并不是因为他的技巧，因为只有两年嘛。那些从三岁开始就练琴的琴童技巧无...

[连漪词](#) [下载链接1](#)

---