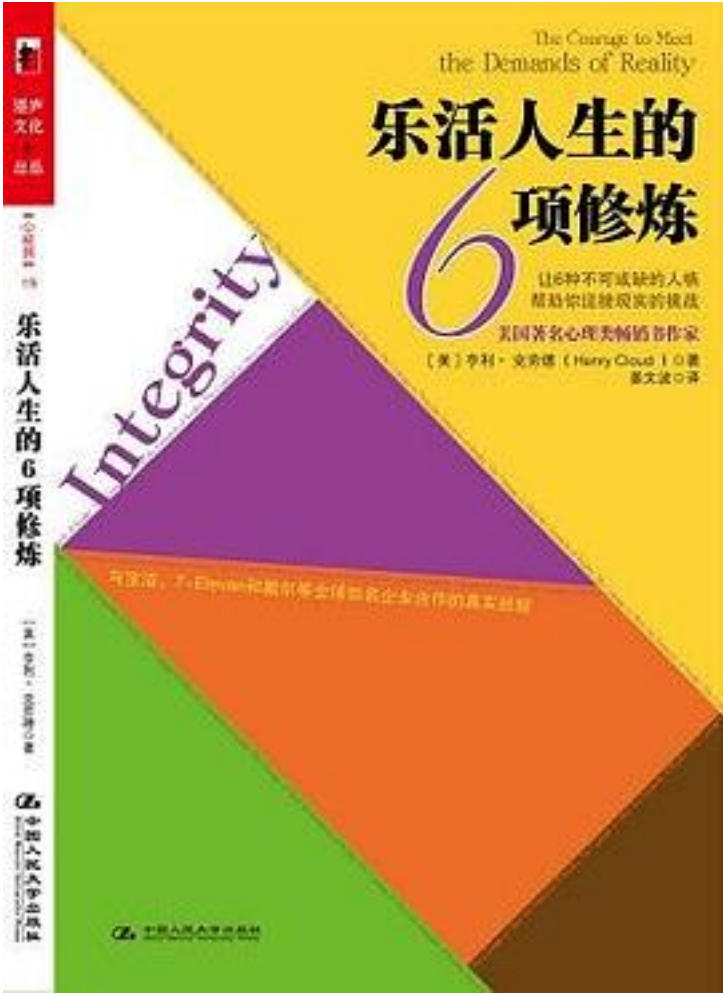


乐活人生的6项修炼



[乐活人生的6项修炼_下载链接1](#)

著者:亨利·克劳德

出版者:湛庐文化策划 中国人民大学出版社

出版时间:2009-10

装帧:平装

isbn:9787300111698

克劳德博士探讨了界定健全的六种人格品质。利用来自迈克尔·戴尔等著名商业领导者以及泰格·伍兹等体育明星的故事，他让我们看到人格健全的人：

能够与他人建立联系并赢得信任

勇于面对现实

能够令人满意地完成

乐于接受负面的事实

注重成长和进步

理解超越的意义

目 录

第一部分 为什么说修炼人格至关重要

公司里有一个“让你头疼”的人，他才华横溢、他干劲十足，加入公司没几年就让销售数字实现了显著的增长；但有个女同事说他“性骚扰”，有很多下属说他“太刻薄”，是让他继续留下，帮助他做出改变，还是该让他走人？

人格的三个基本要素

你的航迹什么样

修炼健全的人格

第二部分 人格的第1项修炼：建立信任

这是新总裁发表就职演说的大会，传达愿景、确定基调，他的思考高度显然不同于大多数人。如果你也在场，相信你也不会再对公司的未来感到沮丧和绝望了；但演说结束后的自由提问环节却改变了会场的气氛，大家都是僵硬的表情和呆滞的目光。到底发生了什么事？人还在，但心已经飘走了。

通过联系来建立信任

通过给予恩惠来建立信任

利用脆弱性来建立信任

第三部分 人格的第2项修炼：事实取向

一位女士在我的办公室里哭诉说，他的丈夫欺骗了她，他们的财务状况根本不像丈夫说的那样好。当妻子发现了真相时，丈夫也学到了一个所有为取悦别人或者逃避消极后果而隐瞒事实的人都应该记住的教训：欺骗的后果往往比实话实说的后果更严重。

现实永远是你的朋友

你是了解现实的人吗

第四部分 人格的第3项修炼：打有把握的战役

他成功地创建了一个成功的网站，和大多数人一样，他的渴望不仅仅是“干得好”，而且是要发挥自己最大的潜力。当一帮投资者来考察他的公司时，他们都认同如果扩大公司的规模并开拓新的领域，增长潜力将是巨大的。是只专注于自己擅长的东西，还是什

么事儿都插一手？

令人满意地完成

第五部分 人格的第4项修炼：拥抱消极的现实

如果本田宗一郎的人生态度不是拥抱并解决问题，那我们还会看到本田摩托车吗，还会看到他对整个汽车工业产生的广泛影响吗？为了解决活塞的问题，他甚至重新去上技校。他不会让问题阻碍自己；相反，他会拥抱和解决它们。

把问题当早餐

第六部分 人格的第5项修炼：进步取向

他哈佛商学院一毕业就去了一家著名的金融企业，而且很快就成为了一家著名金融企业的财务规划师。但他却厌倦了现在的“自我”，决定放弃财务安全感、令人尊敬的职位以及已经拥有的权力，到另一个行业里去当新手。他说：“他无法停止生长。”

拥有“成长内驱力”

第七部分 人格的第6项修炼：超越取向

一天夜里，当一艘海军战舰在雾气中航行时，离他们很远的正前方出现了微弱的灯光。舰长走到话筒前回答说：“这里是航向220的船只，请把你们的航向调整30度！”“我拒绝你们的要求，船长先生。请你们调整航向！”对方回答说。“我们是一艘海军的战舰，”海军上将说，“请你们改变航向。”“我们是一座灯塔。”少尉说。

正视渺小与伟大

第八部分 乐活人生由此开始

每一个人都是不完整的，尽管程度不同。我们都是人类，都可以迈出成长的“下一步”。我们都有才能，有时甚至是超人的才能。秘诀在于接受这一切，保持一种“不完美的明星正在变得越来越好”的心态。你越是能让这种心态成为你个人以及组织的文化，你和你的组织就会越成功。

让实现的愿望令心灵愉悦

作者介绍:

亨利·克劳德博士

临床心理学者，在临床和专业咨询领域有着丰富经验；在加利福尼亚开着一家声名远播的私人咨询公司；同时是一位国际演讲家，

《界线》、《你必须做的9件事》、《改变带来医治》等多本畅销书的合著者。

曾以嘉宾的身份出现在很多广播和电视节目中，并为许多的出版物撰写过文章。

目录: 第一部分 为什么说修炼人格至关重要 第1章 人格的三个基本要素 第2章 你的航迹什么样 第3章 修炼健全的人格 第二部分 人格的第1项修炼：建立信任 第4章 通过联系来建立信任 第5章 通过给予恩惠来建立信任 第6章

利用脆弱性来建立信任第三部分 人格的第2项修炼：事实取向 第7章
现实永远是你的朋友 第8章 你是了解现实的人吗第四部分
人格的第3项修炼：打有把握的战役 第9章 令人满意地完成第五部分
人格的第4项修炼：拥抱消极的现实 第10章 把问题当早餐第六部分
人格的第5项修炼：进步取向 第11章 拥有“成长内驱力”第七部分
人格的第6项修炼：超越取向 第12章 正视渺小与伟大第八部分 乐活人生由此开始
第13章 让实现的愿望令心灵愉悦
· · · · · (收起)

[乐活人生的6项修炼_下载链接1](#)

标签

心理学

职场

人格修炼

湛庐文化

自我提升

心视界

心理学读物

商业

评论

是我们重要的，不是我们自身。谦卑而“渺小”，融入比自我伟大的事物，献身于比自己伟大的事业/使命和价值观。

1.可以建立并保持信任； 2.能够认清并面对现实； 3.能够以注重结果的方式工作；
4.乐于接受负面的事实并去解决它们； 5.可以促进成长和进步；
6.可以实现超越和人生的意义。

挺好的，可以一看。

刚开始读，但喜欢此作者，读过他的其他著作，感觉是个有货的人.....

一部只需要看目录就可以的书。而且，书中的6种修炼是关于成功的，即使你全都掌握了也仅仅可以帮助你的人生更加成功，这与快乐无关。算是挂羊头卖狗肉了。

过乐活人生！

人生遇到各方面人格完整的人很难，但确实能看到不同的人受限于其人格的不完整性

致力与自己的成长

[乐活人生的6项修炼_下载链接1](#)

书评

你将认识到这样一种人格： 1.可以建立并保持信任； 2.能够认清并面对现实；
3.能够以注重结果的方式工作； 4.乐于接受负面的事实并去解决它们；
5.可以促进成长和进步； 6.可以实现超越和人生的意义。 —————Babylon
Change

[乐活人生的6项修炼 下载链接1](#)