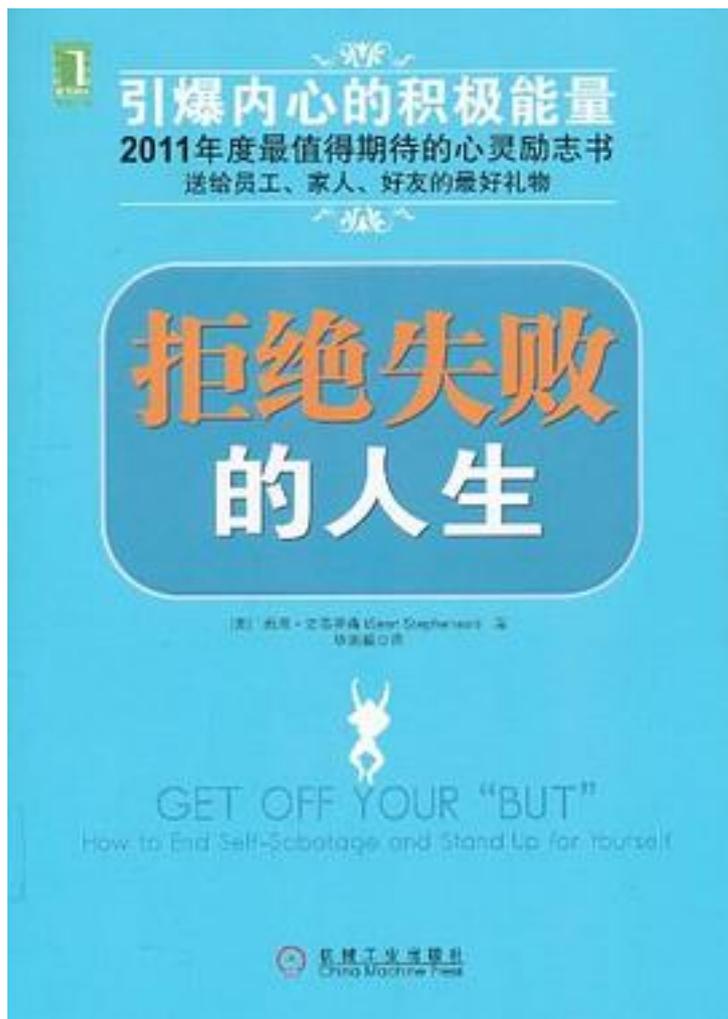


拒绝失败的人生



[拒绝失败的人生_下载链接1](#)

著者: (美) 西恩·史蒂芬森 (Sean Stephenson)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2011-1-1

装帧:

isbn:9787111326670

"引爆内心的积极能量

2011年度最值得期待的心灵励志书

从这本书开始——你马上会创造出一个连自己都难以想象的精彩人生！

现在开始，拒绝失败！

西恩·史蒂芬森是个什么样的人？

◆ 他诞生时手足俱全，唯一不同的是，每根骨头都被出生时的压力给碾碎了。

◆ 他是先天“脆骨症”患者，俗称玻璃娃娃，连打个喷嚏都会震碎肋骨。

◆ 他出生没多久护士就拿着止乳针对他母亲说：“这样的小孩你还要继续喂养吗？”

◆ 他每天待在轮椅上至少16个小时，小学三年级就长到身高的极限——不到一米。

◆ 他18岁之前骨折超过200次，平均每个月就要骨折一次。

◆ 他的人生之路苦不堪言，每迈出一步都要付出伤筋碎骨的痛苦代价。

◆ 西恩其实完全可以躺在病床上一辈子沉沦下去，但他却选择了让自己振作起来，忘记那些毫无用处的自怨自艾。

◆ 现在的西恩是心理治疗师和国际知名的演说家，长期致力于帮助人们重建生活信心，消除人们内心的负面心理因素。

◆ 他为我们树立了一个楷模，教会我们如何去克服自己内心的顾虑、自卑和借口，帮助更多的人意识到自己存在的意义。”

每当人们过度强调自己的缺点时，他们的眼中便无法看到自己的其他方面。生活中没有什么困难是不可征服的。然而可悲的是，有时来自人们内心的负面作用，简直无法战胜。真心祝愿读者能通过本书重新认识自己，相信自己从现在开始，从这本书开始——我完全相信你马上会创造出一个连自己都难以想象的精彩人生！

现在开始，拒绝失败！

作者介绍:

西恩·史蒂文森（Sean Clinch Stephenson），心理治疗师和国际知名的演说家，长期致力于帮助人们重建生活信心，消除人们内心的负面心理因素（按照西恩的说法是帮助人们拒绝“可是”的人生）的专业导师。自1996年以来西恩曾在各种场合和与人们分享他的人生体验，其中包括企业、工厂、教育机构、看守所、健康会议、销售培训班、领导训练营和医疗机构等。此外，他还出版了全球男性网络杂志InnerGameMagazine.com。目前，西恩正在攻读美国太平洋大学临床催眠专业的博士学位，还经营着自己的心理治疗中心。

目录: "推荐序 安东尼·罗宾斯
前言 与死神抗争的命运——我的人生回顾
第一章 积极沟通

三言两语让人说出掏心窝的话

◎积极沟通，人人都会止恶向善 ◎苦口婆心总被当成耳旁风

◎现代化沟通工具带来更多寂寞 ◎情绪才是沟通的核心

◎克林顿总统的“焕然一新效应” ◎龟壳情结 ◎人和人彼此相通

◎和讨厌的人建立情感共鸣 ◎别简单地“把鞋子扔回去” ◎犯人不可怕，监狱才可怕

◎“打乒乓球”式交谈法 ◎没时间沟通就得花时间修补人际关系

第二章 积极信念

伤害性的语言具有致命杀伤力

◎语言的魔力 ◎“怪物”与“令人难忘的” ◎内心对话时刻不停 ◎做自己最好的朋友

◎别给自己贴上“失败者”标签 ◎锤子和脚垫的故事 ◎三大负面心理障碍

◎积极信念的力量

第三章 积极体态

身体保持自信姿态下你永远都不会退缩

◎偶像的激励 ◎安东尼·罗宾斯的强大自信 ◎行动改变心情 ◎“肠道情绪”

◎缺乏自信的男客户 ◎疲倦不安的女客户 ◎慢下来，放松身心 ◎身体语言暗示

◎自信体态更富魅力 ◎把身体调整到自信“模式”

第四章 积极关注点

别浪费时间对自己没有的东西无病呻吟

◎幸福就在你眼前 ◎解密注意力 ◎定时器原则 ◎人比人，气死人 ◎坚定走自己的路

◎用笑声化解压力 ◎世上无公平

第五章 积极外援

人生赛场上需要高效的保障团队

◎朋友是重要资产 ◎赛车需要专业的保障团队 ◎拒绝损友 ◎ABC朋友分类法

◎其实，你不必孤独

第六章 积极动机

问题根本不在于经济——而在于你自己

◎濒死体验 ◎如果有机会再活一次 ◎自由人生公式 ◎清扫内心的垃圾

◎自怨自艾是一剂毒药 ◎问题在于你自己 ◎行动带来转机 ◎对自己负责

写在后面的话

致谢

译者后记"

· · · · · (收起)

[拒绝失败的人生_下载链接1](#)

标签

励志

心理学

思维

有些事现在不做，一辈子都不会做了

拒绝失败的人生

人生

个人成长

失败

评论

…………正能量么…………

怎么说呢，或许现在不是读励志书的状态，但冲作者吧

同等类型书中，比较饱满的。

坑爹啊，除了作者还蛮伟大的。。。其他的讲的都是虚的。。。

Get Off

Your"But"，说的真好！“龟壳情节”：“害羞”心理导致，所谓的免受伤害。狠狠的列出自己的缺点，诚恳的自爆缺点。三大负面心理障碍：顾虑、借口和自卑。学会把身体调整到自信模式。掌握自己的人生，把人生常识，变成“人生常试”。

也就一般吧，对我不起什么作用。

面对自己的负面情绪，人们往往采取两个极端方式来处理——压抑或沉溺。从心理学的角度来看，这都不是解决问题的合理方式。尊重自己的负面情绪，在固定的时间和空间

进行宣泄，很有必要。

C>E，目的和动机大于结果。

当我们面对困境的时候，是勇敢向前，还是畏惧退缩？这事一个态度问题，它决定人生的成败。积极的态度如同太阳，照亮未来的道路，而消极的态度则像心灵的暗物质，遮蔽理想的光芒。我相信，更多的人一定会像西恩·史蒂芬森一样，满怀信心和勇气，迎接胜利的日子！ --张海迪 中国残联主席

心云

[拒绝失败的人生 下载链接1](#)

书评

激发积极心态，拒绝失败人生 评《拒绝失败的人生》

今天是2011年第二天，新年总是有新气象，同事、好友之间总会相互赠送祝福、嘘寒问暖，相互问候之间充满了宁静与祥和。我们把所有的不愉快的事情都放下了，我们为我们身边的每一个人送去祝福，为我们新的一年做好了各种精心...

文/落潇

上帝造物，物物不同，在人生汇聚的曲线图中，每个人生也许会有交点，但绝对不会重合，无论曲线多么完美，都会有山峰，也会有低谷。在《拒绝失败的人生》中，作者通过自己的人生经历，深入浅出的告诉我们：我们的人生会有成功，也会有失败，如何做到胜不骄败不馁，那就...

《拒绝失败的人生》一书的作者是西恩·史蒂文森，他是心理治疗师和国际知名的演说家，长期致力于帮助人们重建生活信心、消除人们内心的负面心理因素。

一、哲哲的关注点 这本书的136-137页介绍了一个针对负面情绪的“定时器原则”。由于西恩·史蒂文森患有“脆骨症”， ...

不知道这算不算另一种版本的《不抱怨的世界》，不得不说作者写得真诚，翻译翻得朴素，这本身就是一本以真诚感动读者的书，所以无需作者写的多么煽情，也无需翻译去跟文字较劲，《拒绝失败的人生》一书本身朴素似乎略显平淡的叙述就是一种最美的展示。作者西恩·斯蒂芬森是个...

《拒绝失败的人生》的作者美国人西恩，虽然上天没有给予他厚爱，但是就是这位病魔缠身滴‘玻璃人’却展示给世人一种激情，一种信念，一种坚忍不拔。敌人，这个字眼我们并不陌生，从战争年代乃至现今的社会，敌人的影子始终在眼前晃动不停，因为敌人的概念很...

“什么能够使你们的心灵永远明亮？那就是你们的理想和信念”，温总的这句话印在本书的扉页上，很合适，因为这就是一本帮你树立积极信念的书。不过，本书与其它的励志书有所不同，作者西恩·斯蒂芬森本身就是一个特殊的人，他天生脆骨症，不小心身体就会骨折，所以，他的一生只...

他，身高不足1m，却以其独有的自信魅力征服大众。他，本可能在出生时就死去，可他凭借智慧一直读到了心理学博士；他，原以为会生活在阴暗之中忍受骨折的痛苦，然而他不服输，走出了心魔，享受着与常人一样或更甚的生活。他叫西恩，他是作者，一个和我们一样的人。看封底那张图...

拿到这本被称作2011年度最值得期待的心灵励志书时，刚好是新年伊始。整理和沉淀过往，筹划和期许新程。《拒绝失败的人生》在这样的时刻给了我很大的帮助，一步一步教会我如何认清自己，和内心积极地沟通；如何消除负面的情绪障碍，开启积极向上的心灵之门。我想说的是， ...

在看到这本《拒绝失败的人生》之前，我对西恩·斯蒂芬森这个人一无所知。但在之后，我没有办法不震惊，不佩服，这俨然又是一位海伦·凯勒！西恩·斯蒂芬森是先天性脆骨症患者，也称“玻璃娃娃”。这种病的要命之处在于全身骨骨骼的密度很低，象玻璃、陶瓷一样出奇的脆弱，经...

3英尺的“玻璃人”，是什么概念呢？3英尺=0.9144米，不到1米；脆骨症，是一种因先天遗传性缺陷而引起的胶原纤维病变，导致骨质薄脆，像玻璃一样经不起碰撞，患者连打喷嚏、翻个身都可能骨折，因此无法正常运动，全身肌肉多半会萎缩。临床特征为骨质疏松脆弱，易发生骨折。此...

成功与失败的界定只有一条线，在这个新旧交替的特殊日子里，我们在仰望和垂涎别人的成功的同时，更多的是给自己的来年做足了充足的工作，计划着在新一年有好的非凡成就，这样的日子看见这样一本书，似乎是更合时宜的。
看过的励志书不少，市面上的励志书更是繁多，客...

[拒绝失败的人生_下载链接1](#)