

垃圾車法則



[垃圾車法則 下载链接1](#)

著者:

出版者:大塊文化出版股份有限公司

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9789862132265

1.

本書作者潛心研究「垃圾車法則」二十年，並到世界各地積極推廣，將這項成功快樂法則的各種運用方式和正面影響發揮得淋漓盡致，可說是《吸引力法則》後最具話題性的心靈勵志書。

2. 「垃圾車法則」是從每個人自身開始，再推到身旁的人，從家庭、學校、企業到社會，人人都可以發揮「漣漪」的擴散力量，把正面能量散播出去，是2011新年初始的絕佳心靈成長運動。

不丟垃圾，不收垃圾，全心專注，成功快樂！

全世界48種語言、300萬人熱烈共鳴！

每一次你讓垃圾車開走，每一次你決定停止倒垃圾，就是給自己更大的自由，無拘無束享受每一天。

以下的經驗，或許你我都不陌生：

- ．在結果揭曉以前，老是設想最糟的狀況，未戰先敗。
- ．常常讓不愉快的回憶在腦海重播，一再替往事充電。
- ．只要身旁的人開始抱怨或批評，非得興沖沖地附和幾句。
- ．在工作上遇到奧客或與同事意見不合，便會心浮氣躁。
- ．有人在言語或動作上冒犯了我，即使是無心的，也會讓我不高興。
- ．有人對我提出負面意見，我會耿耿於懷，信心全失。
- ．常常把工作上受的氣帶回家，或是讓私領域的不愉快拖累工作。
- ．對最親近的人，反而越不重視互動禮儀。

日常生活中，我們不免會產生挫折、失落、憤怒、抱怨、擔憂、沮喪等負面情緒；這些情緒有如「心靈垃圾」，若未能適當排解、越積越多，自己就成為滿載垃圾的垃圾車。

另一種情況是，身旁的人把垃圾往我們身上倒，若我們不加防備，便會受到波及，吸收負向能量，讓自己變成垃圾車。

當「垃圾車」朝你開過來，你會選擇收下垃圾，還是不受影響、繼續往前走？

當你感覺自己正在製造垃圾，你會不會往別人身上倒，把負向能量散佈出去？

你是否意識到自己每天製造多少垃圾、接收多少垃圾，讓垃圾車偷走你的愉悅和自信？

和垃圾車打交道不但惹來一身腥，而且轉移我們的注意力，忽略了更有意義的事物。

相反地，各個領域的成功人士有一個共同點：他們都不讓垃圾車左右自己的生活。

美國職棒大聯盟史上首位黑人球員傑基·羅賓森一開始出賽時，被觀眾嘲弄、被隊員排擠、被對手挑釁，但他不為所動，只顧著打好自己的球，最終以優異表現締造紀錄，使旁人另眼相看。

悲觀消極、過度焦慮、以牙還牙、為難他人、不讓自己走出陰影，這些都是「垃圾循環」的危險助燃物；

體貼包容、知足惜福、真心讚美、以原諒代替怨恨，這樣的心態是餵養「感恩循環」的絕佳能量。

每一天，我們都受到這兩種循環的誘惑和邀請；你可以選擇讓負面事物威脅自己、把寶貴精力浪費在發脾氣和心煩意亂上；或是明智一點，把心思集中在美好的事物上，把熱情保留給那些生命中最重要的人。

作者介绍:

目录:

[垃圾車法則_下载链接1](#)

标签

心情

近期书单

觉知

心灵鸡汤

R

Interpersonal

2012

评论

[垃圾車法則](#) [下载链接1](#)

书评

《垃圾車法則》一書有別於許多力倡「吸引力法則」的非理性潛能訓練方式，乃以正向心理學與大腦神經科學為學理依據，其內容提到，生活並不是一連串不相干的事件—它是不斷流動的。你和別人的一段互動如何結束，將影響你如何回應下一個人。你如何對待一個人，會影響下一個人，而...

[垃圾車法則 下載链接1](#)