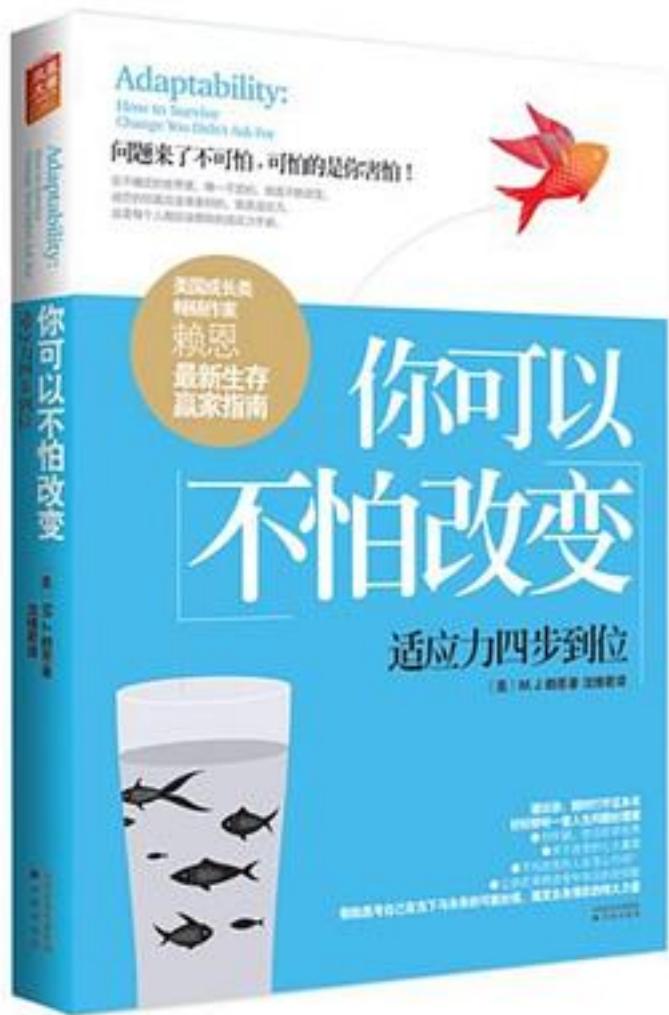


你可以不怕改变



[你可以不怕改变_下载链接1](#)

著者:赖恩

出版者:译林出版社

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787544720533

《你可以不怕改变:适应力四步到位》结构清晰地分为四个部分。第一部分让你看清你生活的环境，我们都生活在“坏世界”中。现在是个面临挑战的时代，我们的世界比过去更加复杂，我们的生活也将继续快速转变，生活中也越来越多可以引发压力的改变。第二部分是关于改变的七大真理。诚肯地建议你处在这样的环境中，唯一能做的就是依靠改变来应对。生命的真相，就是我们适应际遇的过程。作者采用大量的案例，对象包括各行各业各种层次，甚至总是称被好运之神眷顾的人，都不能避免陷入足以带来压力的改变时刻。所以你并不孤单。第三部分告诉你不怕改变的人会怎么行动。你将学会所有成为“改变大师”所需的方法、技巧、心态与行为。第四部分和你分享20个“适应突然改变”的好方法。即简单又有现实效果。

作者介绍:

M. J. 赖恩

《纽约时报》知名系列专题报导“随手行善”的催生者之一，著作等身，包含畅销书《这一年我将要做的事》、《快乐美容术》、《耐心的力量——信任你自己》、《感恩之心》等。身为“专业思考伙伴”工作坊的一份子，她的专业领域是指导来自世界各地的个人及团队。她是《今日秀》节目及CNN电视网的长期嘉宾，同时也是《好管家》与《健康》杂志的特约编辑。

同时，因为赖恩积极思考以及她专业谘询、分析的能力，她成为许多学校及企业争相邀请的讲师。许多企业会邀请她去内部做员工咨询，请她分析员工在面对工作困难时需要改变的心态，或者分析公司无法突破的盲点。其中著名的公司包括世界首富比尔盖兹所经营的微软公司。

这样的经验让赖恩累积许多谘询资历，遇到无法面对改变的案例，她可以一针见血指出他人盲点。

目录: 第一部 别怀疑，你活在坏世界……第二部 关于改变的七大真理
其实，你只能依靠改变 改变的真理2 这不是针对你个人 改变的真理3
你的思考并非永远有益 改变的真理4 你的敌人不是改变，而是恐惧 改变的真理5
改变所引发的情绪反应，是可预测的循环 改变的真理6 你的复原力比你想象的更好
改变的真理7 你的未来奠基于永恒不变的基石
第三部 不怕改变的人会怎么行动?
适应改变的第1步 接受 像新闻记者一样搜集信息 你还需要哪些信息?
真相会带来自由(或至少带来行动) 如果你看见了，那就是你的问题
要怎么把坏事变好事? 要忧虑，也要忧虑得法 这件事引发的核心议题是什么?
与恐惧共处 发出求救信号 承认你像无头苍蝇一样乱转
咒骂或发牢骚不要紧，但要适可而止 适时运用3C诀窍 审慎选择你所关注的焦点
只要记得每个人都会走坏运，就不会感到羞愧了 别把宝贵的时间和精力浪费在指责上
懊悔得法 体验宽恕带来的慰藉 写下当天遇到的三件好事 培养自我觉知 准备好迎接奇迹
在改变中寻找礼物 适应改变的第2步 扩展你的选项 哪些事有助于扩展你的思考?
该如何改变你的“自我概念”? 向外寻求信息 分散你的赌注 杀死你自己的小甜心
开发你的内在资源 还有哪些资源可运用? 效法美洲原住民 休息是为了走更长远的路
没带指南针，就别去野外冒险 你的内在天赋是什么? 重新检验你的优先级
预想人生的下一章 你需要谁在身边? 好好看路，别老盯着坑洞瞧 适应改变的第3步
采取行动 创造一个关于可能性的故事 增加你的希望账户存款 希望不等于计划
同时在空中抛接好几颗球 周详考虑所有连带影响 只要做一件事 预备 发射 瞄准
评估是必备的过程 如果你不扩展能力，很可能会错失机会 做好你必须做的事
建立你的个人品牌 拓展人脉关系 加入“改变大师”圈
用激励人心的箴言，让你打起精神 境况窘迫时，只看到好的一面 让境遇打开你的心房
适应改变的第4步 生存的赢家总在学 终身学习 反思你的学习成果
让你在突然改变中适应的好方法

· · · · · (收起)

[你可以不怕改变](#) [下载链接1](#)

标签

适应力

励志

个人管理

心理

修炼／成长

改变

成长

管理

评论

无聊的书

和现实争论是没用的！～

这本书真的超级棒！让我投入的看书到忘记了时间！

positive thinking makes your life different

在改变中寻找礼物 控制情绪，不被压力打垮

没什么实用性东西

唉，的确有灵修的部分，不过我总是提不起劲去看这本书，好不吸引我。

用正确的心态和方法改变

人的身体不是机器，不是设置了改变，就自然调整了方向。如果你能了解到所有的改变不过四个环节，那就是：改变→接受→扩展选项→行动。

平时当改变幅度不大时，我们会自然而然地进行这个过程。比如你本来计划晚上和朋友外出用餐，但在最后一分钟她却来电取消了（改变）。你通常会这么办：好吧，原计划既然取消了（接受），那我可以做哪些事呢（扩展选项）？然后你就去做了（行动）。只有当改变过于剧烈，令你感到痛苦、茫然，并打碎了你的希望和梦想时，你才会难以看清其实一直有这么个过程在运作。

若你能意识到可以进行这个过程，那将使我们避免陷在困境中，遭受不必要的痛苦，白白浪费宝贵时间。毕竟我们要做的，不只是适应这个时代，还必须反应迅速。

前半段看了很振奋，后半段感觉开始变得索然无趣~

同类书中，比较不错的一本

面对困难总是逃避，导致得不到成长。胆小如我者，的确需要改变。

[你可以不怕改变 下载链接1](#)

书评

《你可以不怕改变》，一看为书名,我就被HOLD住了。因为乔布斯说过:活着就为改变世界!改变,是当今世界的关键词!

我们是生活在变革的时代,我们随时都被变革的洪流席卷而去。这是不争的事实。

《你可以不怕改变》中提到,“紧急改变”给人们带来的生活压力提高了40%,这也是不争的事...

改变,就如人的吃饭睡觉一样不可少,也少不了,但其中的滋味只有自己知道,一次好的变化如享用一顿美餐让人回味又带着期待的兴奋,而一次坏的改变则会让人产生负面情绪,纵观中,人多数还是害怕改变的,正是这种害怕的压力让改变变得恐怖不已,改变不是压力,请别输给...

题目中所说的‘改变’，可以理解为变故，即每个人所不希望发生的事情，比如：失业、失去亲人、离异、还贷的房屋市值低于贷款等等灾祸。

虽然本书书名其貌不扬，但是偶觉得内容很实用，翻译得很好，语言通俗流畅。作者提到的虽然都是美国人的事例，但是事主遭遇的‘变...

当今时代，我们常常听到各种危机和事故。然而，我们对其的紧张和敏感并没有持续多长时间。事不临头，也就多少有几分漫不经心。对于我们平凡的大多数来说，我们总是活得麻木而幸福，因为我们似乎远离“改变的潮水”，仅仅是听闻其声。

但是也有少数“机敏”的人，他们已经洞悉...

作者对全书的架构很是巧妙,仅从目录也许无法感觉其巧妙之处,由于是译本,反而会觉得内容是否会空洞,是否有启发灵魂、让人醍醐灌顶的思想.但随着阅读的深入,逐渐会发现,与其准备将它划归到灵魂读本的范畴,不如承认它是一套严谨而完善的适应力培训教程.让读者从获...

解决问题而已

作者对全书的架构很是巧妙,仅从目录也许无法感觉其巧妙之处,由于是译本,反而会觉得内容是否会空洞,是否有启发灵魂、让人醍醐灌顶的思想.但随着阅读的深入,逐渐会发现,与其准备将它划归到灵魂读本的范畴,不如承认它是一套严谨而完善的适应力培训教程.

...

我们都知道：人的一生是曲折的，没有一帆风顺的人生。对，这就是我们的一生。

任何事物，时时刻刻都发生着改变，人面对许多的不稳定因素，或许你前一分钟还在乐着，可突然的变化，让你不知所措，被现实击的趴在地上。我们外表看似坚强，地球的主人，可是在面对突如其来的...

对于很多人来说“改变”是一个很可怕的字眼，如同“改革”这个字眼相对于全人类。作者在书中聚了一个非常有趣的例子，假如说你原先和人约好了共进晚餐，却在打理好一切后忽然接到电话说没法一起吃饭了，林语堂先生称之为看似盛装待发其实无宴会可赴。当然，世纪状况要惨的多，...

古有云：以不变应万变。今有说：以变应万变。毕竟沧海桑田，人人都在变化；毕竟斗转星移，千变万化不离其踪。人生在世，我们需要的是适应这个世界；经历万难，我们需要的是将自己的适应力淋漓精致得以发挥。

一如《你可以不怕改变：适应力四步到位》书的封面所揭示的关...

[你可以不怕改变 下载链接1](#)