

## <<完美人生的7个指数>>

### 图书基本信息

书名：<<完美人生的7个指数>>

13位ISBN编号：9787106024574

10位ISBN编号：7106024570

出版时间：2008-5

出版时间：中国电影出版社

作者：潘鸿生 编

页数：237

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<完美人生的7个指数>>

### 前言

金无足赤，人无完人。

世界上没有十全十美的东西，任何事物都有缺陷。

在人生短短几十年里，会有少年的懵懂，青年的困惑，中年的危机，老年的缺憾，似乎每个人在每个阶段都有不完美的经历，但尽管如此，渴望完美却还是人类的天性。

所以对于我们来说，完美的存在就是最大程度地满足人性。

而满足人性的结果会使我们的存在更健康、更充满活力，更会使我们感到心情愉悦。

我们人生的目标是通过满足人性来寻求完美，我们需要做的是最大限度地满足我们的人性。

我们人性的需要，也就是我们生存的需要，满足它，我们会得到回报，那就是欢乐。

人性是一种需要，它往往表现为一种欲望。

这种欲望正是我们生命的火焰。

我们应该感激我们的欲望，正是因为它们生活才充满活力。

正是因为我们追求完美，才会对人生充满理想，才会有坚定的信念。

正因为现实中不存在完美，所以我们才有永远的追求目标，才会去拼搏，去奋斗。

人生的意义在于追求完美。

完美的人生也就是幸福的人生，也就是对人性最大程度地满足。

我们追求人生幸福的意义在于追求完美的过程，我们也正是在追求中不断充实自己、完善自己。

没有追求的生命是暗淡无光的，追求让生命大放异彩，生命在追求中闪光！

只有拥有一颗不断追求完美的心，才能使自己不断完善，才能找到人生的真谛。

随着社会文明的发展和生活质量的提高，人们对物质与精神的追求如饥似渴，为了收获人生完美硕果，人们千方百计地为此填补每一丝遗憾。

尽管世界上根本就没有什么完美的东西，但把追求完美作为一种人生过程和生活习惯，却可以让生命趋于完美。

追求引导着你走到今天的位置。

有什么样的追求，就有什么样的人生和命运。

为了追求完美，我们才会有积极的生活态度，才会有生命不止奋斗不息。

当完美被无限接近的时候，它就不再是什么理想主义的虚幻之物，它实实在在，就在你手中。

那么，什么是完美人生？

它的指数是什么？

系数又有多高？

一个人的完美人生不但包括成功的事业和幸福的家庭，还要有个人独特的魅力和面对困难的态度，以及身心的健康。

本书主要从情商、健商、慧商、魅商、心商、胆商和逆商这七个方面诠释了完美人生的定义和衡量标准，以及如何获得提高这些指数的路径和方法，让人们生活更加和谐，人生更加美丽。

编者 2007年12月

## <<完美人生的7个指数>>

### 内容概要

一个人的完美人生不但包括成功的事业和幸福的家庭，还要有个人独特的魅力和面对困难的态度，以及身心的健康。

本书从情商、健商、慧商、魅商、心商、胆商和逆商等七个方面诠释完美人生的定义和衡量标准，以及如何获得提高这些指数的路径和方法，让生活更加和谐，人生更加美丽。

## <<完美人生的7个指数>>

### 书籍目录

#### 第一章 情商——认知自己，感染他人

- 清楚地认识自己
- 扬起自信的风帆
- 做自己情绪的主人
- 嫉妒是人生的毒药
- 自我激励，成就精彩
- 广结人脉铺就成功之路
- 做一个优秀的倾听者
- 察言观色，洞悉他人情绪
- 站在别人的立场上看待问题
- 永远避免同别人争论
- 浮躁是人生的大敌
- 打破人际关系的僵局

#### 第二章 健商——善待自己，珍惜健康

- 现代健康新概念
- 身体是人生的本钱
- 健康是一切财富的基础
- 生命在于运动
- 失去健康就失去一切
- 学会做自己的心理医生
- 健康来自良好的生活习惯
- 珍爱自己，珍惜生命
- 睡眠是健康的天然良药
- 放松自己，保持最佳状态
- 健康生活就要告别“亚健康”
- 合理饮食有益于健康

#### 第三章 慧商——勤奋思考，不断创新

- 不断学习才能进步
- 打破思维的定势
- 创新是成功的点金石
- 抓住每一次偶然的机
- 成功属于勤奋好学的人
- 挖掘你的创造天分
- 学习永远没有终点
- 敢于向权威挑战
- 天下才子必读书
- 抓住无意中的灵感
- 逆向思维有助于发明创造
- 将知识运用到实践之中

#### 第四章 魅商——展示魅力，成就人生

- 帮助别人就是帮助自己
- 推销自己的形象
- 诚信是做人的第一品牌
- 赞美他人容易博得好感
- 宽容是一种美德

## <<完美人生的7个指数>>

用微笑去面对一切  
幽默的语言让人更有魅力  
真诚地对待身边的每一个人  
正直是为人处世的基本之道  
投其所好打动人心  
避免无端的猜疑  
礼多人不怪

### 第五章 心商——积极乐观，坦然面对

心态改变命运  
学会给自己减压  
坚定的信念能创造奇迹  
保持积极乐观的心态  
凡事要多往好的方面想  
再困难也要怀有希望  
心不为外境所动  
赶走你的自卑心理  
放手也是一种快乐  
遗忘生活中的烦恼  
就算失败也要豪迈地笑  
不要为小事生气

### 第六章 胆商——有胆有识，敢想敢做

人要具备冒险精神  
唯有行动才能实现梦想  
有胆有识才能敢想敢做  
战胜心灵上的恐惧  
敢做第一个吃螃蟹的人  
敢于尝试才能成功  
果断出击，抓住机遇  
机遇垂青于有胆识的人  
断绝自己的退路  
敢于创新才会有出路  
勇气带来成功的机遇  
不做优柔寡断的失败者

### 第七章 逆商——面对逆境，勇往直前

挫折是人生的一种经历  
学会在逆境中成长  
不放弃就永远有成功的希望  
从失败中勇敢地走出来  
从危机中找到转机  
激励自己冲出逆境  
成功需要顽强的毅力  
坚强的意志是力量的来源  
成功贵在坚持  
苦难磨炼人的意志  
唯善忍者成大业  
没有什么不可能

<<完美人生的7个指数>>

## &lt;&lt;完美人生的7个指数&gt;&gt;

## 章节摘录

清楚地认识自己 一个人要追求成功，必须先认识自我。

只有清楚地认识自己，才会明白自己需要什么，才会知道自己能做什么，才能把握自我，完善自我。

一个人能不能成功，不在于他拥有多少优越的条件，而在于他如何认识自我，如何运用这些条件。

一个情商指数高的人能够正确估价自己，有能力接受自己目前所处的现状和环境，去思考该怎么去面对生活。

有一次，美国从事个性分析的专家罗伯特·菲利普，在办公室接待了一个因自己开办的企业倒闭、负债累累、离开妻女到处流浪的流浪者。

那人进门打招呼说：“我来这儿，是想见见这本书的作者。”

说着，他从口袋中拿出一本名为《自信心》的书，那是罗伯特许多年前写的。

流浪者继续说：“一定是命运之神在昨天下午把这本书放入我的口袋中的，因为我当时决定跳到密西根湖，了此残生。

我已经看破一切，认为一切已经绝望，所有的人（包括上帝在内）已经抛弃了我，但还好，我看到了这本书，使我产生新的看法，为我带来了勇气及希望，并支持我度过昨天晚上。

我已下定决心，只要我能见到这本书的作者，他一定能帮助我再度站起来。

现在，我来了，我想知道你能替我这样的人做些什么。

在他说话的时候，罗伯特从头到脚打量流浪者，发现他茫然的眼神、沮丧的皱纹、十来天未刮的胡须及紧张的神态，这些都向罗伯特显示，他已经无可救药了。

但罗伯特不忍心对他这样说。

因此，请他坐下来，要他把他的故事完完整整地说出来。

听完流浪汉的故事，罗伯特想了想，说：“虽然我没有办法帮助你，但如果你愿意的话，我可以介绍你去见本大楼的一个人，他可以帮助你赚回你所损失的钱，并且帮助你东山再起。”

罗伯特刚说完，他立刻跳了起来，抓住罗伯特的手，说道：“看在老天爷的分上，请带我去见这个人。”

他会为了“老天爷的分上”而做此要求，显示他心中仍然存在着一丝希望。

所以，罗伯特拉着他的手，引导他来到从事个性分析的心理试验室里，和他一起站在门口的窗帘前。

罗伯特把窗帘布拉开，露出一面高大的镜子，他可以从镜子里看到自己的全身。

罗伯特指着镜子说：“就是这个人。”

在这个世界上，只有一个人能够使你东山再起，除非你坐下来，彻底认识这个人——当作你从前并未认识他，否则，你只能跳进密西根湖里，因为在你对这个人作充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是一个没有任何价值的废物。

他朝着镜子走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退几步，低下头，开始哭泣起来。

过了一会儿，罗伯特带他走出电梯间，送他离去。

几天后，罗伯特在街上碰到了这个人，而他不再是一个流浪汉形象，他西装革履、步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种衰老、不安、紧张的姿态已经消失不见。

他说，他感谢罗伯特先生，让他找回了自己，便很快找到了工作。

后来，那个人真的东山再起，成为芝加哥的富翁。

一个情商高的人在追求成功之前，善于认识自我。

因为只有清楚地认识自己，才会明白自己需要什么，才会知道自己能做什么，才能把握自我，完善自我。

日本保险业泰斗原一平在27岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。

当时，他穷得连中餐都吃不起，并露宿公园。

有一天，他向一位老和尚推销保险，等他详细说明之后，老和尚平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫不能引起我投保的意愿。”

## <<完美人生的7个指数>>

” 老和尚注视着原一平良久，接着又说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。

” 原一平哑口无言，冷汗直流。

老和尚又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”



## <<完美人生的7个指数>>

### 编辑推荐

《完美人生的7个指数》我们追求人生幸福的意义在于追求完美的过程，我们也正是在追求中不断充实自己、完善自己。

没有追求的生命是暗淡无光的，追求让生命大放异彩，生命在追求中闪光！

只有拥有一颗不断追求完美的心，才能使自己不断完善，才能找到人生的真谛。

<<完美人生的7个指数>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>