

<<做好自己就是超越自己>>

图书基本信息

书名：<<做好自己就是超越自己>>

13位ISBN编号：9787115309006

10位ISBN编号：7115309000

出版时间：2013-4

出版时间：人民邮电出版社

作者：婉航

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>

<<做好自己就是超越自己>>

前言

生活在当下，我们或许都有类似的感受，每天都在忙碌，都在奔跑，奔跑似乎成了我们人生的全部。然而即便如此辛劳，我们依然要面对现实中的种种问题，工作的危机、生活的繁琐、房价的压力……几乎将我们的一切完美分割，压榨殆尽。

我们必须面对那些每天给我们提出各种要求的人们，他们或许是出于爱，出于责任，出于义务——长辈要求我们对家庭承担更多的责任，领导要求我们承担更多的工作，子女要求我们提供更优越的生活。

除此之外，我们还必须承受另外一种折磨——小时候，是谁谁家的孩子学习好，你为什么不如别人；长大了，是谁谁谁的爱人工资高，你为什么不如别人；工作了，是谁谁谁的单位福利好，你为什么不如别人……是的是的，我们永远比不上的，是“别人”。

我们永远被批评，被责备，永远不能让每个人都对我们满意，所以我们永远郁闷，永远不开心。而表面上，我们还要披挂上坚强的伪装，与生活中的不完美一战到底。

然而他们又会说，你当初早些努力，何至于如此……当初那样，又能怎么样呢？我们一直在默默努力和坚持，但结果不一定是你想要的。

难道，我们的人生只能这样吗？

不必太坚强，慢下来，等一等那疲惫的灵魂，寻找原本属于自己的生活；不必太完美，人生有了些许缺憾，才值得我们认真地活一次。

真正重要的是做好自己。

如何发现自己并获得独属于自己的人生？

这正是本书努力探究的。

有些事，我们没有做好，并不是因为我们没有努力，而是因为我们不知道应该如何去做。

这本书，正是从心理学的角度分析人在遭遇一些特定的事情时，内心深处的想法和下意识的反应，从而提供了一些行之有效的处事途径。

而这些正是古往今来的心理学家们，付出了常人难以想象的心血，研究而得的。

正如他们发现的那样，每件事情的发生，背后都暗藏着心理学的规律。

如果我们了解了其中的一些规律，那么我们就能更轻松地面对人生的烦恼，能与所爱的人一起慢慢共度快乐时光。

人生短暂易逝，快乐最重要。

要快乐，就撕下坚强的伪装，努力做好自己，这即是圆满。

感谢赵钢、林怡、杨洋、张苇、李彦彦、张鸿斌参与本书部分章节材料的收集和编写，并提出了宝贵意见。

感谢各位读者，让我们都成为最好的自己。

<<做好自己就是超越自己>>

内容概要

《做好自己就是超越自己》内容简介：在日常生活中，我们都有着类似的经历；我们希望自己时时刻刻都有幸运女神的伴随，遇到任何事情都能尽在掌握；我们希望能看透别人的心思，任何谎言都不能蒙蔽我们智慧的眼睛；我们希望能深刻了解这个世界，任何事情的结果都逃不过我们的预先判断；我们还希望能超越自己任何烦恼痛苦，都会自动离我们远去……

这些看似繁琐大大小小的问题，整日伴随着我们，令人烦忧和厌倦。

越来越多的人在当下浮躁、膨胀且多变的现实环境中，关注并寻求自身内心的强大，以获得更有自由度、更淡定和更有幸福感的生活。

《做好自己就是超越自己》正是把握了当前社会现状以及大众这一普遍阅读心理需求，从“运气、预知、感应、念力”四个部分着手，用各种心理学知识和精彩案例相结合，深入浅出、娓娓道来，为读者奉上了一道心灵修炼的大餐。

做好自己，让自己的内心更加强大，幸运之神才能降临，才能在职场、人际、两性、社会等各种关系中自由角逐，游刃有余。

做好自己，就是超越自己。

《做好自己就是超越自己》，将伴随你，领略别样的心理学，告诉你如何修炼真正的自己，你需要做的，只有翻开书——Just be yourself！

海报：

<<做好自己就是超越自己>>

作者简介

婉航，现任天津某出版机构策划总监，国家二级心理咨询师，汉语言文学专业文学和应用心理学专业理学“双学士”，现为多家媒体撰稿人。

<<做好自己就是超越自己>>

书籍目录

目 录Part 1 如何做个幸运的人2 做个幸运的人8 修炼最佳气场15 判断力23 你是消极的完美主义者吗？
32 当你第二次跌倒38 剥去焦虑的阴影45 为何富有的人会更富有51 相信直觉56 关键时刻不掉链子63 开运提示：胸怀大志，不计小利Part 2 读懂人才能做对事72 沉默是金78 说话的艺术87 眼睛会出卖灵魂？
93 身体的秘密99 距离产生了，美没了105 谁在说谎110 交好和讨好115 交往适度122 边际递减效应129 “人来疯”和“人来蔫” Part 3 世界没那么简单136 吃软不吃硬142 温柔的惩罚149 小人之心与君子之腹157 酸葡萄与甜柠檬162 你相信星座吗？
168 失败的理由180 错觉的诱惑186 外貌协会193 谁来救你199 艳遇之桥204 最昂贵的消费209 远亲不如近邻Part 4 做好自己就是超越自己214 幸福清单224 黄金原则与互惠原则231 “白日梦”的奇效238 催眠和暗示243 勇气的力量247 放松训练254 沉思凝神259 后记 成为一名优雅的实现者

<<做好自己就是超越自己>>

章节摘录

日本“全日空”航天公司曾经想要购进一大批飞机，最有可能胜出的卖家是美国的波音公司和欧洲空中客车公司，他们为争夺这笔生意想尽了办法。

由于两家公司的飞机技术指标相差无几，报价差别也不大，所以“全日空”迟迟无法做出最后决定。

这时，在两个月的时间里，世界上发生了三起波音客机的空难事件。

一时间，各种舆论将矛头指向了波音公司，认为波音公司的产品质量有着严重问题。

这对于波音公司做成这笔生意无疑是一个噩耗。

人们大多认为，波音公司一定会败给空中客车公司，失掉“全日空”这笔生意。

但是，波音公司的董事长威尔逊却没有被困难吓倒。

他动员公司的全体员工，采取紧急应变措施，制定一系列方案，全力争取“全日空”的谅解和支持。

威尔逊给出了更优厚的条件，包括为“全日空”航空公司提供财务和配件方面的便利，降低飞机的保养和机组人员的培训费用。

此外，提出与日方合作制造波音767型客机，这将比当时的常用机型更为先进。

在空难之前，波音公司本来打算与日本三菱、川崎、富士三家著名公司合作制造767客机的机身。

空难后，波音公司不但加大了给对方的优惠，还主动提供了价值5亿美元的订单。

通过这些举措，波音公司终于博得了日本业界的普遍好感，战胜了空中客车公司，与“全日空”公司签订了10亿美元的合同。

波音公司不仅渡过了信誉难关，还赢得了巨大的日本市场。

通常意义，我们猜想波音公司会因信誉危机而失掉生意，最终导致破产。

可是董事长威尔逊并没有因为困难可能带来的负面结果消沉下去，而是继续努力发展公司的业务，终于取得了胜利。

这正应了美国管理心理学家D·史华兹说过的一句话：“所有的坏事情，只有在我们认为它是不好的情况下，才会真正成为不幸事件。

”这就是著名的“史华兹论断”。

如果波音公司的董事长威尔逊认为空难之后波音公司就没有希望了，那么波音公司可能真的会一蹶不振，走向破产。

而威尔逊以这个事件作为契机，扩大了自己的优惠范围，最终在日本市场大获全胜。

这不禁让我们联想到另外一个故事。

有一对父子，儿子是大学生，父亲没有文化，靠卖豆腐养家糊口。

由于儿子的文化程度比父亲高很多，而且能够获得更多的信息，父亲对儿子可谓是言听计从。

有一天，儿子对父亲说：“现在全球经济不景气，无论做什么生意都会受到影响。

咱们家的豆腐，肯定会卖得不如以前好。

从明天起，您就少做些豆腐吧，做多了卖不出去会更赔钱。

”父亲听了以后，就少做了些豆腐去卖。

因为买豆腐的人少了，做的也少，很快就卖完了。

回家后对儿子说：“你说得对，买豆腐的人果然少了，幸亏我少做了。

”儿子说：“经济越来越不景气了，您应该再少做一些。

”父亲听了以后，又少做了一些，豆腐的销售量自然就更少了。

如此几个循环之后，父亲不去卖豆腐了。

因为经济环境实在太恶劣了，哪里会有人买豆腐呢？

于是父子二人过上了更加贫穷的生活。

父子俩认为自己贫穷的生活完全是经济萧条惹的祸。

而这位父亲觉得儿子实在是太有先见之明了，早就预料到了豆腐生意会越来越差的状况。

这个故事其实非常简单，豆腐销售量的降低并不是因为人们没有钱买豆腐，而是因为这对父子认为豆腐会不好卖，所以降低了产量，销售量降低之后，他们认为是经济状况导致的。

而事实却是经济环境并没有那么萧条，只是这对父子认为经济危机实在太严重了，认为豆腐肯定会卖

<<做好自己就是超越自己>>

不出去，所以导致生意一落千丈，他们的生活则愈加贫困。

在现实生活中，常常要面对一些挫折。

不论是生活、学习、工作、感情等，难免会遇到一些棘手的问题。

这些问题就像一把把双刃剑，带给我们挑战的同时，也给我们提供了机会。

面对挫折，如果我们自暴自弃，认定这些不好的事情会给我们带来致命的打击，会成为不可逆转的事实，那么不幸就会真的随之而来，所能想到的后果，都会变成现实。

如果我们重新奋发图强，变压力为动力，能够从坏事中看到契机和希望，采取有效的措施扭转局面，耐心地找到突破口，我们就会发现挫折的背后别有洞天。

P2-5

<<做好自己就是超越自己>>

后记

成为一名优雅的自我实现者，是我的理想；也许，也是众多读者朋友的理想。

谈到自我实现，就一定要说一说著名的美国心理学家马斯洛先生。

马斯洛不但提出了自我实现的概念，提出了举世闻名的需要层次论，更用自己的行动践行自己的理论，是毕生追求“自我实现”这一目标的典范。

所谓需要层次论，简单来说，就是将人的需要划分为基本的五个等级，以类似金字塔的模式，由下向上排列，依次为、生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。

生理需要概括来说就是食睡性。

在所有的需要当中，我们对于食物、水分、呼吸等的渴求最为强烈，它们对我们的影响也最大。

安全的需要，是指我们对于稳定、秩序、摆脱焦虑与恐惧的需要。

一切威胁我们生命安全的情况，都会引起我们强烈的寻求安全的反应。

归属与爱的需要，是指我们要求与他人建立情感联系的需要，如友情亲情爱情等。

尊重的需要是指我们希望自己有被人尊重的能力，和受到他人的尊重。

最后，也就是最高的层次，金字塔的塔尖，即为自我实现的需要。

是指人们追求实现自己的能力或者潜能，并使之完善化。

这五个层次的需要逐层递增，当低层次的需要得到满足之后，高层次的需要才会出现。

需要的层次越低，力量就越强大，越能引起我们的注意。

而最高层次的自我实现的需要，则不是每个人都能够完成的。

在物质生活丰富的今天，自我实现的需要逐渐成为了我们关注的焦点。

无论我们是否意识到了这一点，我们的的确确都在为自己的理想不断地努力。

我们都对自己的未来有一个或清晰或模糊的规划，我们心目中，都有一个美好的未来，我们可以把这个美好的未来的实现，理解为我们的自我实现——即成为自己理想中的自己。

条条大路通罗马，通往理想的途径也不止一条。

个中关节并不复杂，只需要我们充分了解自己，为自己制定合适的目标与计划，说到底，就是能做到自己所能做到的最好的程度。

我们都知道，每个人的能力是不一样的。

这种区别体现在两个方面。

首先是每个人在同一种能力上的水平不同，比如，有的人擅长音乐，吹拉弹唱无所不能；有的人却五音不全，唱歌属于折磨自己也折磨他人的事情。

那么针对这样的区别，我们就可以给自己制定不同的理想，擅长音乐的人可以好好利用自己的优点，而不擅长的人则没有必要在自己的短处上花费过多的时间。

另外一种能力上的区别是每个人都有自己擅长的方面，利用不同的能力，我们有时依然能够达到相同的目标。

比如说，有两位家庭主妇，她们的目标完全一样，都是要把家庭照顾得井井有条，两家的经济条件也完全一样，两人唯一的不同点，就是擅长的优势不同。

主妇甲的优点是心灵手巧，勤劳肯干，缺点是不太擅长与人沟通。

主妇甲每天通过亲力亲为的劳动，将家里的大事小情安排得天衣无缝，使家庭中的每个成员都感觉到十分温暖舒适。

而主妇乙却笨手笨脚，唯一的优点就是管理能力很强，虽然自己不会动手，却能够指挥他人。

主妇乙也需要照顾家庭，于是她雇佣了家庭服务员，同样把家里照顾得舒适温馨，使家庭成员感到十分满意。

虽然两人的方法完全不同，却殊途同归，在“家庭主妇”这一角色上，都做到了自我的实现。

自我实现，是多么幸福的事情。

仔细想想，其实自我实现并不是难以实现的事情，只是我们有的时候，被现实束缚住了手脚，没有找到通往理想的那条途径。

如果本书能有一点点内容，能够提醒你，能够抛砖引玉，帮助你想到自我实现的一条途径，那么我

<<做好自己就是超越自己>>

将会感到无比欣慰和快乐。

最后，感谢在写作中为我提供帮助的朋友和家人，是你们支持我在自我实现之路上，步步向前。感谢读者朋友们，是你们的支持让我为写出更好的作品而继续努力。

<<做好自己就是超越自己>>

媒体关注与评论

生活中往往有诸多的不满意，很多人常常抱怨，实则是我们自己不够强大。

这本书从生活的细节出发，深入浅出，用心理学的常识告诉我们如何实现自我，而所谓成功的人生就是做最好的你自己！

——罗铭（心理咨询师）其实人最难的不是去面对外在的充满变数的这个世界，而是自我。

这本书不但让我有了一些实现自我的启发和方法，也给了我直面自我和生活的勇气。

——子羽（媒体人）

<<做好自己就是超越自己>>

编辑推荐

你为什么感知不到工作带来的成就感？

你为什么无法用正能量融化人际交往中的坚冰？

你为什么一肚子委屈却找不到知己倾诉？

你为什么总是苦闷，总是活得很累？

答案就在《做好自己就是超越自己》！

这是一本用现代心理学阐释生活诸种问题奥秘的精华读本！

不要等生活的包袱压得你喘不过气来，才寻求帮助，才投医问药！

从现在起阅读本书，重新认识自我，提升自我，超越自我，重遇幸运人生！

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>