第一图书网, tushu007.com

<<经营好自己>>

图书基本信息

书名：<<经营好自己>>

13位ISBN编号：9787215072428

10位ISBN编号：7215072428

出版时间：2010-8

出版时间：河南人民出版社

作者：王俊 编

页数：228

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

前言

人生不如意十有八九，生活不可能会一帆风顺，正是如此，每个人的人生都不会相同，社会才变得五彩缤纷，有成功、有失败、有眼泪、有欢笑……那么，在人生前进的道路上，遇到困难和挫折我们应如何面对？
是悲观、是放弃、是抱怨、还是逆流而上？
每一个的选择不可能相同，但是成功者的选择应该是相同的，那就是用伟大的笑脸迎接悲惨的不幸，抛开忧伤，挥挥手，确立好正确的目标和方向，把困难当做垫脚石，努力拼搏，不断前进，不断的校正自己，改造自己，科学合理的规划自己的人生，把困难当做财富，把磨难做为资本，书写最新最美的亮丽人生新篇章。
本书的宗旨是： 开启智慧之窗，诠释人生哲理。
挖掘故事内涵，感悟人生真谛。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

成长是幸福、快乐的，同时也伴随着痛苦和烦恼，因为社会是一个复杂的多元的杂合体，每个人的成长环境是不一样的，针对这些种种的不一样，如何开拓创新，共建和谐不断经营好自己。
　咀嚼着文化的博大品味着故事的甘醇，感悟着民长的快乐，体会着情感的交融，一股涓涓的哲理流淌过心田，在这雨露阳光的心灵滋润中感悟到成长的丰硕。

第一图书网, tushu007.com

<<经营好自己>>

书籍目录

第一篇 自我哲思篇 第一章 生存的意义 一、安逸的生活有无生存的意义 二、真正的生存意义是什么 三、享受奋斗和成功是幸福的源泉 四、成功的历程少不了自我启发 五、死要面子活受罪 六、轻诺寡信，不可立世 七、自暴自弃，厄运难逃 八、无舵之船，原地打转 九、处世无方，恶果暗藏 十、整天幻想，成功何来 第二章 认识自我 一、我是谁 二、与众不同 三、追求自己的个性 四、致力于了解自己的优缺点 五、掌握一技之长与成为通才 六、选择适合自己的职业，作为自己的终身事业 七、骄狂自大，坠入深渊 八、惰性成灾，黑暗到来 九、玩物丧志，必误大事 十、漠视健康，痛失资本 十一、破罐破摔，一无所有 十二、丧失自信，难有作为 十三、做一个理性的思考者 十四、头脑一定要保持清醒 十五、做人要学会自我反省 第三章 开发自己独特的潜能 一、人有多大的潜能 二、才能的源泉 三、要有开发自己潜能的渴望 四、寻找自己的独特才能 五、按照适合自己的步调训练才能 六、立志并做周密计划 七、吃一堑，长一智 八、找到正确行动的方法 九、逆境的三种类型 十、生活是一面镜子第二篇 信念心态篇 第一章 乐观积极——强者的生存方式 一、重要的是对事情的看法 二、成为乐观主义者——肯定性的人生观 三、远大的目标 四、必胜的信念 五、改变自我的心境 六、欲望是原动力 七、激情无敌——永远歌唱 第二章 永远快乐——笑遍世界 一、永远快乐——享受过程 二、永远快乐——豁达大度 三、永远快乐——知足常乐 四、永远快乐——感恩之心 五、永远快乐——笑遍世界 第三章 战胜挫折——永不服输 一、永不服输 二、宠辱不惊——失败只是暂时的 三、不要成为自卑感的俘虏 四、在逆境中奋发图强 五、向成功者学习 六、困难是值得感谢的 七、掌握自己人生的舵 八、“守株”不能“待兔” 九、不做逆境的牺牲者 第四章 突破障碍——一往无前 一、障碍的根源 二、如何突破万事开头难的障碍 三、如何突破因困难而起的障碍 四、如何突破目标提升时产生的障碍 五、如何突破因变化而产生的障碍 六、强者主动创造机会 七、逆境给了成长的机会 八、下岗也能是机会 第五章 克服低潮——永远保持巅峰状态 一、低潮的根源 二、把自己的烦恼也告诉别人吧 三、如何克服各种低潮 四、做情绪的主人：抗拒压力 五、做情绪的主人：抗拒忧虑 六、做情绪的主人：自我安慰 七、永远保持巅峰状态 八、简单处理危机 九、非常时期要敢于打破常规 十、关键时刻要保持冷静 十一、危机意识不能少第三篇 提升潜能篇 第一章 赋予行动力 一、坐而言不如起而行 二、放胆去做，难者亦易矣 三、行动产生活力 四、天道酬勤 五、让行动变成习惯 第二章 提高自我控制力 一、发挥意志力 二、看清楚诱惑的真面目 三、坚持不懈——直到成功 四、战胜懒惰——雷厉风行 五、建立“理想的自我” 第三章 培养专注的能力 一、专注使人发挥惊人的能力 二、兴趣产生专注 三、需要导致专注 四、头脑清晰才能专注 五、集中注意力的训练 六、“悟”就是专注的心境 第四章 锻炼果断决策的能力 一、世界充满不确定性 二、洞察力与远见 三、理性的分析 四、直觉与悟性 五、胆略与勇气——冒险精神与果断决策 第五章 开发创造力 一、创造力让你崭露头角 二、创造性思维之一——追求创新的欲望 三、创造性思维之二——发散思维及其他 四、打实基础、刻苦钻研 五、从模型或范例的启示中创新 六、展开“幻想”的翅膀 七、“直觉”——突然的灵感 八、创意无限——不仅是模仿 九、一叶落知天下秋 十、重新选择另外一条路 十一、放弃不是退步第四篇 解决问题篇 第一章 要有问题意识 一、问题意识 二、发现问题 三、识别问题并分类 四、学会制造问题 五、大路车多走小路 六、直路不通走弯路 七、把问题倒过来看 第二章 收集信息 一、信息时代信息为王 二、信息俯首皆是 三、准确选定信息来源 四、对信息的敏锐嗅觉 五、善于利用各种信息渠道发现问题 六、建立企业信息化体系 第三章 深入思考、分析问题 一、掌握头脑灵活运转的秘诀 二、使头脑运转灵活的训练法 三、深入思考问题抓住原理 四、韦尔奇的FORCE思维方法 五、突破常规思维模式 第四章 培养解决问题的能力 一、从问题着手 二、问题的重要性和紧急性 三、掌握解决问题的四种资源 四、解决方案源于结构化与系统化的思考 五、用更多的思维模式寻找解决方案 六、效率=正确的实施 七、效率需要把握时间 八、解决问题需要全面的素质 九、当众拥抱你的敌人 十、以低姿态化解别人的嫉妒第五篇 完善性格篇 第一章 消除被害意识 一、人人都有被害意识 二、别人的工作看来轻松 三、人生不如意事常八九 四、尽量善用现在的环境 五、坚决驱逐被害意识 六、给自己一点心理补偿 七、别让坏情绪毁了你 第二章 做好人际关系 一、成为受人喜爱和拥戴的人 二、“吸引力”和“亲和力” 三、形成自

己独特的交际魅力　四、他人是自己的一面镜子　五、替人设想——克服自我中心意识　六、体察别人的真正需要　七、真诚足以动人　八、宽容、忍让　九、相互启发相互学习　十、合作的时代　十一、不生气真的很难吗　十二、凡事要多往好处想 第三章 改变性格、完善自我　一、性格可以改变吗　二、性情来自遗传　三、性格的分类　四、性格来自性情与环境　五、外向、内向各有长短　六、努力改变性格、适应环境　七、信念与激情使性格改变　八、完善自我的人格：从喜爱自己做起　九、对自己说“不要紧”　十、聪明人和傻子的区别　十一、没什么也不能没勇气

章节摘录

一、安逸的生活有无生存的意义　从前有一位富有的城堡堡主勤于求学，身边的侍卫担心他因而有碍健康，就劝他养鸟当做一种消遣。
　堡主突发奇想，找来工人建造了一个近两坪的豪华的鸟笼，请那位侍卫住进鸟笼，承诺每天给侍卫最喜欢的食物，什么山珍海味、金露玉饮都可以。
从此之后，每天堡主都按照侍卫提供的菜单命令厨师依样烹制两份，然后二人面对面一同用餐，只是一个在笼中一个在笼外。
而且除了必需的大小便之外，侍、卫一步也不能离开这个鸟笼。
　可是从第一顿饭开始，酒足饭饱之后的侍卫就开始变得不安，甚至焦虑，而且越来越严重。
　侍卫恳求堡主：“请让我出去吧！
”　“那不行。
我要你一辈子呆在里面，我准你吃任何你想要的东西，你可以尽管要求！
”堡主丝毫不答应侍卫的请求。
　这样过了不到一周，侍卫实在快崩溃了，声泪俱下地哀求堡主放他出来。
堡主这才应允，并且训诫道：　“你平常居住的房间大概有五坪左右，算是相当宽敞。
这个鸟笼比起你的房间虽然小些，但也有两坪，不算太狭小。
而且，你在里面不用工作，山珍海味任你吃，大小便时可以出来，毫无不方便之处。
但是你却觉得很痛苦，声泪俱下地哀求我放你出来。
人尚且如此，何况以广大天地做住处的鸟儿呢？
有野性的鸟儿都是向往无限蓝天翱翔其间的，如果被关在小小鸟笼中不知会有多痛苦！
”　这个真实的故事深刻地说明了：一个能够享受锦衣玉食却无所事事的人，会失去自我，觉得生存没有意义和价值。
人活着需要吃饭，但人不是为了吃饭而活着。
失去自由本身已经十分可悲；而不能领悟工作的可贵并在工作的甘苦中成长起来，那么这样的生活已经失去了继续进行下去的必要。
　当然，不是说我们不要安逸的生活状态，相反这是我们追求的很大一部分；但是只懂得享受别人创造的好的生活环境，而自己不会去创造自己想要的生活，那他就无异于上面故事中的“笼中鸟”了。
　看看我们现在的很多青年人吧，他们自小就受到父母“无微不至”的呵护、周围人们的周到照顾，还拥有丰裕的物质享受，可是他们是不是就过着幸福充实的生活呢？
并不是。
正像那位侍卫一样，他们觉得自己的生活并无意义可言，因为他们寂寞、不满，甚至对于已经拥有的还不满足。
　自己没有创造，就永远无法体会到真正的幸福和生命的价值。
　二、真正的生存意义是什么　这个问题是那样深深地吸引着我们的思绪，就像要在黑夜中寻找黎明，在沙漠中寻找泉眼一样。
　我们相信每个人在内心中都是有追求的，没有追求的生活只会有更多的痛苦。
创造美好人生是每一个人的理想。
但是要的是什么样子的人生，却又众说纷纭。
　在人类的历史上，有关人类的生存意义的伟大学说层出不穷，无数伟人、哲人在这个问题上不断地求索。
中国的孔子、老子、孟子以及晚些时候的朱子、王阳明，古希腊的苏格拉底、柏拉图，西方近世的康德、黑格尔、罗素，日本的圣德太子等等，都留下了旷世卓越的学说，堪称千古流芳的贤人。
更有释迦牟尼、耶稣基督以及穆罕默德等，将其信条广播万里，成为不朽的宗教而教化人心。
　读者可能会觉得大谈这些关于生命意义的学说是不是有说教的嫌疑，因为说一堆大道理，还不如讲一句肺腑之言。
不错，人的生存意义要用自己的行动来决定和证明，空想永远无法做成一件哪怕最简单的工具。

但是这种心灵的修炼对于自我启发是很有好处的，建立一种经过思考和提炼的人生观无疑是此生迈向成功的一样武器。
我们的生命是由自己的思想造成的。
有什么样的生活，不在于拥有多少财富，而在于拥有什么样的思想和意念。
有健康的思想和意念，就会有美好的生活。
一个在纳粹集中营生存下来的人说过：无论在什么情况下，你还有思考的自由。
郝塞说：“生命究竟有没有意义不是我的责任，但是怎样安排此生都是我的责任。”所以对自己的人生持负责态度的人都会精心地规划这短短的几十年。
渴望不凡的我们，大多怀有自己的理想和抱负，希望充分发挥自己的潜力。
笔者认为经过完善的马斯洛的需求层次论可以刻画大多数人对生存意义的态度，那就是把自我实现作为人生的最大目标。
心理学家马斯洛认为，人的需求共有五种，它们包括：生理需求、安全需求、爱和归属的需求、尊重需求、自我实现需求。
(1)生理需求。
这是人们最基本、最原始的需求，它是指对食物、水分、氧气、排泄、休息及性等的需求。
这类需求如不被满足就有生命危险，所以是最强烈的需求。
(2)安全需求。
要求安全，希望避免危险事故以及其他恶劣物理条件的伤害，避免经济不稳定的威胁、学习失败的威胁、职业保障的威胁等。
(3)社会(爱与归属)需求。
如渴望家庭成员、朋友、同事、上级等对其的爱护与关怀，以及对温暖、信任、友谊等的需求。
人们还渴望自己有所归属，成为团体中的一员。
(4)尊重需求。
希望他人尊重自己的人格，希望自己的能力和才华得到他人公正的承认和赞赏，要求在团体中确立自己的地位。
(5)自我实现需求。
希望完成与自己能力相称的工作，充分表现个人的情、感、思想、愿望、能力等，能使自己的潜在能力得到充分的发挥，个人的理想抱负得以实现。
这些需求是分层次的，构成了一个从低级向高级发展的阶梯。
前一种需求的满足是后一种需求产生的条件；人的行为不是由已经得到满足的需求决定的，而是由新的需求决定的。
不同的人在同一时期内需求是不同的，同一个人在不同的时期需求也是不同的。
在五种需求中，自我实现需求是最高级的需求，可以说是人最崇高的理想和最终的目标。
它体现了人们不断追求成功、追求与众不同的愿望和实现真、善、美的本性。
这也和麦克利兰的需求理论中的成就需求是契合的。
在这一最高层次中，人是以实现自我而行动的，所以最能表现人的生活方式。
而且这个需求是无止境的，从而是人的行为的最强大、最持久的激励因素，也是自我启发的原动力。
因此自我实现带给人无限的幸福和满足感，以及心灵的宁静。
那么它带来幸福和满足感的心理机制是怎样的呢？
P2-4

编辑推荐

每个人的人生都不会相同，社会才变得五彩缤纷，有成功、有失败、有眼泪、有欢笑……在人生前进的道路上，遇到困难和挫折我们应如何面对？
　王俊编著的《经营好自己》助你开启智慧之窗，诠释人生哲理。
挖掘故事内涵，感悟人生真谛。
把困难当做财富，把磨难做为资本，书写最新最美的亮丽人生新篇章。

第一图书网, tushu007.com

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