

<<重塑自我>>

图书基本信息

书名：<<重塑自我>>

13位ISBN编号：9787501796847

10位ISBN编号：750179684X

出版时间：2010-1

出版时间：中国经济

作者：李凤岐

页数：252

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>

## <<重塑自我>>

### 前言

鹰的寿命是70年。

为了以后30年的岁月能够活得像鹰，它在40岁的时候决意即使冒饿死在悬崖上的危险，也要改造自己，重塑自己，与自己的过去决别，鹰用自己的每个动作证明自己是鹰。

改造自己，重塑自己，让自己更优秀。

正所谓“金无足赤，人无完人。”

”世上没有完美的人，人人都有缺点，面对自己的短处，面对他人的厌恶，逃避不是根本方法，完善自我，取人之长，补己之短才是最有效的“良药”。

“物竞天择、适者生存”，这不仅是自然界的法则，而且是社会领域的法则。

地球上任何物种如果适应不了它所生存的环境，那么它就得面临被淘汰的命运。

侏罗纪时代，恐龙曾经是那么的强大，可是由于适应不了气候的巨变，于是都灭绝了。

生活在冰冻南极的企鹅聪明的改变自己，完善了自身的身体机制，从而得以生存。

这一切都在警示我们：完善自我刻不容缓。

社会的进步发展和自然界的优胜劣汰都在告诉我们，克服不足，完善自我是生存发展的根本之道。

对于人类而言，如果没有一定的适应能力，伴随着你的只有毁灭、失败和痛苦。

所以，我们需要完善，必须完善，完善成为一个能适应环境的人。

## <<重塑自我>>

### 内容概要

人要想被现在所处的世界所接受，必须要重塑自己，不断适应新的环境，不停学习，努力提高自己的科学知识水平，注重自己各方面的修养，增强自己承受挫折的能力，增强自信，不骄不躁，心平气和地处理问题，积极地看待发展中的社会。

世界上的万事万物都在不停地变化，我们只有不断地适应，才能生存，才能发展成功。如果先改变自己，态度也会改；态度有了改变，习惯也会改变；习惯有了改变，运气也会改变；运气有了改变，人生就会改变。只有完善自我，不断适应新环境才能更好地生存。

## &lt;&lt;重塑自我&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 重塑自我,让自己更优秀 1. 把握机会,改变自己 2. 享受工作中的快乐 3. 积极思考,改变思路 4. 做真实的自己 5. 学会宽容 6. 融入社会,改变自己 7. 每个人都有改变自己的机会和运气 8. 改变自己,适应社会

第二章 完善自己,积极付诸行动 1. 敢想,更要敢做 2. 不劳而获只是一个梦 3. 不要让懒惰害了你 4. 行动让想法更有价值 5. 想好了,就行动起来 6. 用行动挖掘潜能 7. 马上行动,不断行动 8. 实现梦想,先从行动开始 9. 成功=一分天才+九十九分的血汗

第三章 调节心境,保持心理健康 1. 偏激心理要不得 2. 从空虚状态中解脱出来 3. 仇恨就像一把双刃剑 4. 控制自己,把握人生 5. 情商的力量是巨大的 6. 生气是健康的天敌 7. 管理好愤怒 8. 摆脱抑郁,改变命运 9. 刁难面前要理智 10. 控制好喜怒哀乐 11. 少一分嫉妒,多一分从容 12. 不要让焦虑症害了你 13. 克服“回归心理”,适应新环境 14. 远离恐惧心理 15. 摆脱自己的心灵枷锁

第四章 面对挫折,树立良好心态 1. 让积极的心态支配你 2. 好心态助你成功 3. 不要让消极的心态影响你 4. 心态好一切都好 5. 笑对人生是一种智慧 6. 培养积极乐观的心态 7. 驱除心灵上的敌人 8. 在逆境中奋勇拼搏 9. 心理健康,身体才健康 10. 用积极心态抵消消极心态 11. 给自己活着的希望 12. 树起恒心,拿起希望 13. 信得过自己,看得起自己 14. 不能改变困难,就改变自己 15. 好心态是做大事的资本

第五章 改掉坏习惯,培养好习惯

第六章 储蓄人脉,协调人际关系

第七章 培养综合素质,提高适应能力

## &lt;&lt;重塑自我&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 重塑自我，让自己更优秀1. 把握机会，改变自己只要紧紧把握每一次机会，不放弃每一次努力，勇于面对挑战，就一定能够实现自我的价值，让人生充满光彩。

在每个人的生活中都会有机会改变自己，但是，只有极少数人能够抓住机会，实现自己的梦想。

而大多数人都是与机会擦肩而过，留下终生的遗憾。

美国有句谚语：“通往失败的路上，处处是错失了的机会。

坐待幸运从前门进来的人，往往忽略了从后窗进入的机会。

”机会的确有时候会自动降临，但绝大部分都需要自己去把握。

从事多样化经营，旗下拥有数个子公司的美商主要建设公司副经理，现年32岁的路易斯·M·休特，他对把握机会的诠释为“替自己的才华安装聚光灯”。

休特认为，人应该在让大家看得到的地方工作，并尽力让自己的才华在众人之中突显出来。

他指出：“现在这个时代，能人辈出，但许多人空有才华而无人赏识，就这样浮浮沉沉地过了一生，令人为之惋惜！

”而他则绝不甘心被人忽视。

于是，一开始他便将自己安排在容易把握机会的地方。

为能达成自己的人生计划，休特首先在学校里主修法律，一方面他认为以此为业既安全又可靠，另一方面他认为作为一名法学家可以有许多机会在众人面前展露自己的才华。

在这种观念的支持之下，他以十分优异的成绩毕业于佛罗里达州立大学。

他的所学并没有白费，毕业之后，他便马上进入塔拉哈希市一家法律事务所工作。

关于实务方面，他把积极参与社会活动作为自己的行动方针。

没有多久时间，他便得到青年商会、在乡军人组织等团体的认同。

如此热情参与社会活动的结果，使他获得了第一次发展机会。

他在事务所工作不到一年的时间，即被塔拉哈希市的人们公认为是最有才华的法学家，因此他在24岁时就被任命为该市的法院推事。

直至今日，在佛罗里达州，他仍然是年纪最轻的法院推事纪录保持人。

<<重塑自我>>

编辑推荐

《重塑自我》：重塑自己，适应环境

<<重塑自我>>

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>