第一图书网, tushu007.com

<<智谋经>>

图书基本信息

书名：<<智谋经>>

13位ISBN编号：9787502825300

10位ISBN编号：7502825304

出版时间：2006-6

出版时间：地震出版社北京发行部（原地震出版社）

作者：恺杰

页数：311

字数：348000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

古今中外，“ 智谋 ”已被人们运用到了官场、商场、处世、交友、用人、甚至男女关系等等各个方面。
特别是在当今社会，智谋无处不在，无所不存，无刻不有，谁运用得信手拈来，恰到好处，谁就是当今社会的主宰，就是时代竞争大潮中的最终胜利者！
你，是否也想成为改变命运、主宰自己命运的人呢？
　本书是写给所有不甘平庸、渴望美好、企盼成功的人。
从做人、处世、职场、商战、交际、沟通等各个方面，大到人生哲理，小到说话问候，以深入浅出的笔触，教会你如何处世的智谋，为你提供了处人、处事、处环境的种种哲理与智谋。

<<智谋经>>

书籍目录

第1章 做人经 1.梦，开始的地方 2.形象是第一张名片 3.伪装自己，太累 4.空头支票不要乱开 5.微笑的镜子效应 6.半瓶水晃荡响 7.倒走逆行 8.拿捏住自己 9.走我的独木桥 10.从没有中捞东西 11.四种力量 12.给你七种武器第2章 处世经 1.做人要真实 2.抹去围绕你的阴影 3.乐观是主宰 4.借助他人 5.机遇，机遇，开门吧 6.应付各色人等 7.批评是道美肴 8.给感情一点空间 9.赞许是一道“农药” 10.女人的保护装 11.总有不如意 12.沉默是金第3章 公关经 1.不踩垒，就出局 2.储蓄一笔情账 3.台级一级一级地下 4.知己知彼，百战不殆 5.做“蟑螂”还是“恐龙” 6.存心太潇洒 7.人际科学定律 8.“百搭术” 9.我不会诈你 10.太天真反会失朋友 11.他人不是地狱 12.聪明反被聪明误 13.礼是一块敲门砖 14.我骗你是为你好第4章 职场经 1.职场生涯四大对策 2.抓住每根稻草 3.稳坐钓鱼台谈跳槽 4.高射炮打蚊子 5.口袋永远鼓鼓 6.办公室也有表情 7.这是个心态问题 8.无招胜有招 9.打动老板最高一招 10.大长今的职场智谋 11.性别游戏 12.各路朋友都要交第5章 说话经第6章 防人经第7章 为官经第8章 生意经

章节摘录

书摘审视自己的步骤　人类所有的行为都在追求某些目的。
譬如你抽烟，并不是你愿意把焦油吸人肺内，而是这个举动能使你心情放松，觉得舒服，所以你就养成了那种习惯。
明白了这个道理，你就会了解为什么有些重新审视会没有效果，因为它所产生的满足和动力比不上习惯行为所能给予的更多。
如果新行为带来的好处不如旧行为，过不了多久你就会沿用旧行为。
有一位妇女，失明已有八年之久，可是后来发现她只是弱视而已。
为什么她愿意装瞎呢?原来八年前她曾遭遇一场车祸，伤及她的视力，由于亲朋好友都以为她眼睛瞎了，从此不管她做什么事，都会特别地去帮助她，大家给予了她以前所没有过的无比的爱心和关怀，所以她也就乐意装瞎，甚至有时候自己都认为真的瞎了。
这是因为她找不出另外更好的方法，能让别人对她给予关怀。
其实她只要能够找到有效的生活方式，就可以不必装瞎，日子照样会过得多彩多姿。
　利用重新审视或定位的方式可以建立新的行为，当你找好其他可以取代旧行为的做法后，你得估计一下你在未来是否能贯彻这些新的行为，如果你相信能做得到，并且这些新行为也确实能提供旧行为所带给你的满足，那你就开始克制自己的旧习惯并切实实施那些新的生活习惯。
　下面是六个重新审视自己的步骤，能够让你放弃旧的行为，产生新的行为，并且保持旧行为所能带给你的好处：　(1)确定你想改变的某件事或行为。
　(2)确立与加强改变自我的决心，用自我询问或臆想的方式来增强信心。
　(3)确认旧行为带给你的好处，并且把那些好处写下来。
　(4)列出一种以上的新行为，以及所能带来比旧行为更好或至少相同的好处。
　(5)确认所要接受的新行为，比较新旧行为之间或不同新行为之间的好处及实施的可行性。
　(6)贯彻实施新行为。
　重新审视差不多可以消除任何事的消极感受。
采用重新审视或重新定位的六个步骤，询问或臆想你所遇见的困扰你的事情，想一想哪些地方实际上是很好笑的；接着想一想如果换种方式会带来什么好处，然后确定新的方式的可行性和自己的决心。
你不妨把那些困扰你的事，用这种方式练习一下，很快你就会发现，那件事对你的困扰会减少很多。
　同样的方式也可以用来治疗恐惧症，不过你得多下点功夫。
因为恐惧症通常是根植于你的内心深处，如果你想有效地重新审视，就必须与恐惧保持较远的距离，这就要借助于想像力。
例如，如果你有某方面的恐惧症，就试试想像的方法。
首先回想过去会使你感到恐惧的那个经验，然后使自己充分感受到那种恐惧状态。
现在你想像自己走出自己的躯体，俯视你，看看你到底恐惧到什么程度，你现在的状态有多好笑；接下来，你满怀自信地走到你的躯体面前，告诉你自己，采取不畏且有效的做法或重新审视过去令你恐惧的经验。
由于恐惧的形成是由于内心记忆的异常结果，如果能改变那些记忆，就可以改变所导致的状态，使你能恢复自信，坦然面对恐惧。
　做这些练习要发挥自己的想像力与训练心智活动，可是有许多人很少有过这类经验，所以在一开始做起来可能会不很顺利。
但是，你如果能用心学习这些技巧，你的脑子会自然地接受这一切，使你很快地适应这种可喜的变化。
　重新审视的方法是把消极认知重新定位成积极认知的方法，但是重新审视并不是一种医疗行为，是把你认为是不好的习惯改变成好的习惯。
其实重新审视是一种不折不扣的发掘潜能和机会的生活艺术，让你人生中所发生的一切，都能转化成一种力量，从中发掘出新的价值，帮助你更上一层楼，开创美好的未来。
　P31-32

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