

<<压力决定动力>>

图书基本信息

书名：<<压力决定动力>>

13位ISBN编号：9787504465443

10位ISBN编号：7504465445

出版时间：2009-8

出版时间：中国商业出版社

作者：张然

页数：242

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>

<<压力决定动力>>

前言

现实生活、工作和学习过程中，人们常把自己所遇到的困难、忧惧、负担统称为压力。

在庸人的眼里，压力无疑是一种负重或拖累。

而在强者那里，压力却变成了动力，他们把在压力下取得的成功及其所运行的轨迹归结为：压力——动力——胜利。

其深刻的内涵可以注释为：压力产生动力，压力决定动力，压力与动力的合力又派生出了意志力、毅力、耐力、执行力、战斗力，而最后又生成了能力、权力、盈利、胜利。

细细品味，压力与动力的关系蕴藉着一种辩证的哲学。

正是压力所产生的积极动力推动了社会的进步和个人的成功。

正如二战时期的风云人物斯大林所说，只有伟大的压力，才会产生强大的动力。

不是吗？

有这么一句老话：“置之死地而后生”。

为什么生命在“死地”却能“后生”？

是因为死地给了人巨大的压力，并由此转化成了动力。

没有这“死地”的压力，又哪有“后生”的动力！

有这么一副对联：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

联中所写的两个故事，不都是压力带来的胜利吗？

没有破釜沉舟的果断，哪有不胜则死的压力？

没有这压力，又哪有“百二秦关终属楚”的战绩？

没有亡国之恨的耻辱，又哪有卧薪尝胆的坚韧精神？

没有卧薪尝胆的二十年，又哪有三千越甲一举吞吴的胜利？

这就是压力。

压力能让徘徊者迈出坚定的步伐，能让失败者鼓起再战的勇气，能让落后者奋起，能让成功者警惕。

如果说，人一生的发展是不易反应的药物，那么压力就是一剂高效的催化剂。

它不是鼓励人成功，而是逼人成功，让人没有选择不成功的余地。

感谢压力吧！

正是压力给我们脆弱的心打上了一针强心剂。

其实，当我们为受到各方的压力叫苦不迭时，我们已经在悄悄的前进了。

压力让我们身体中的每一份能量都燃烧起来，放出那么美、那么迷人的光！

当然，压力既有积极作用，也有消极作用。

适宜的压力会给人带来前进的动力；压力过大会给人带来精神障碍和心理疾病。

<<压力决定动力>>

内容概要

在庸人心中，压力无疑是一种负重或拖累；而在强者那里，压力却变成了动力。

社会上的强者总是把在压力下取得的成功及其所运行的轨迹归结为一种联动的方程：压力——动力——胜利。

其深刻的内涵可以注释为：压力产生动力，压力激发动力，压力决定动力，压力与动力的合力又派生出了意志力、毅力、耐力、决策力、执行力、战斗力，而最后又生成了能力、权力、盈利、胜利。

<<压力决定动力>>

书籍目录

第一章 让压力成为振作上进心理的动力 让逆境成为淬火的熔炉 让失败成为发展的阶梯 让屈辱成为尊严的脚踏石 让孤独成为磨练意志的砺石 让卑微成为辉煌的起点 让荣誉成为驰骋目标的接力棒 让梦想牵引人生 让责任占据心灵的高峰 让不屈的斗志架起成功的桥梁

第二章 让压力成为参与社会竞争的动力 有竞争,有压力,才有进步 今天工作不努力,明天努力找工作 勇于面对竞争是战胜压力的最好方法 永远坐在前排 甘居人后、做惟一都是一种策略 且将对手当伙伴 量力而行,不好高骛远 笨鸟最好后飞 可以被打倒,但不可以被打败

第三章 让压力成为推进工作效率的动力 因为有压力才使我们抛弃了惰性 好方法可提高工作效率 别让心累压垮工作 情绪就像工作中的垃圾,需要及时清理 换个角度看,压力就变成了动力 责任保证绩效 眼高手低是自己制造的麻烦 拖拖拉拉必然把工作和自己拖垮 只有专一才有突破 速度决定输赢

第四章 让压力成为鼓励学习劲头的动力 苟不学,如何应对生存危机 学习改变命运 素质是可以改善和提高的 终身学习的途径与方法 要经常有“归零心态” 学习永远不晚 与时俱进是时代的要求 改进学习方法,压力便成了动力

第五章 让压力成为提高生活质量的动力 多角度换位思考,快乐自然到 培养自己的幸运人格 别做得不偿失的蠢事 把evil(不幸)倒过来写就是live(生活) 心态平衡,快乐伴我行 让缺陷也产生价值 简单的生活是一种享受 别被欲望牵着跑 学会生活中的减法 在家里,要像一只破袜子那样放松 经常给自己排排压

第六章 让压力成为激活思维潜能的动力 危急之下常有奇迹产生 改变思路,压力之下就有活路 人的许多创造都是在压力下催生的 常想身后有狼追赶 压力是自强的警醒剂 另辟蹊径才能柳暗花明 压力是“潜能之母” 压力让人置死地而后生 为什么很多人的潜能没有被开发出来 只要有50%的希望就值得冒险

第七章 让压力成为改善做事方法的动力 压力催人开启智慧之门 正确地审视自我 只有自信才可以改变你的自卑 打破心中的壁垒 辨证看事方立于不败之地 不计较一池一地的得失 凡事看得开 让自己变得更加理智和实际些 学会适当的取舍 养成工作好习惯

第八章 让压力成为锤炼坚强性格的动力 压力可检验出你是强者还是懦夫 勇于挑战新任务 承认现实,走好下一步 失掉了勇敢的信念,就等于把一切都失掉了 高压下才能锻造出优质钢 不成功绝不后退 压力会促你成熟

第九章 让压力成为塑造个人素质的动力 本事才是立身的支柱 相信自己“我能行” 底气足财气才大 压力可以使人蓄势并激发斗志 素质与意志让人东山再起 工作能做多好就做多好 在运用中获得智慧的力量 从容不迫的好心态更是成功的素质 良好的交际素质可帮你借力而行

第十章 让压力成为拉升人生目标的动力 让目标引导人生之旅 目标是支持内心动力的平台 目标能激发出令人难以置信的能力 清晰而实际的目标才是前进的动力 藐视压力,执着目标 欲望越小,人生就越幸福 要有一个清晰的人生规划 人生没有终点 只有行动才能到达目标

<<压力决定动力>>

章节摘录

人生有压力并不可怕，可怕的是甘于压力的压迫，而不敢甚至不想冲破压力。

一个对世事知之甚少的人由于生活在井底更可能意识不到压力，因而也想不到要树立一个远大志向的。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”人的理想也只能像豆芽菜一样在温室里自生自灭，若偶见阳光反而觉得刺眼难受。

有这样一个寓言小故事，说有一条鱼在很小的时候便被从海中捕上了岸，渔人看它太小，而且很美丽，便把它当成礼物送给了女儿。

小女孩把它放在一个鱼缸里养起来，每天它游来游去总会碰到鱼缸的内壁，心里便有一种不愉快的感觉。

后来鱼越长越大，在鱼缸里转身都困难了，女孩便给它换了更大的鱼缸，它又可以游来游去了。

可是每次碰到鱼缸的内壁，它畅快的心情便会黯淡下来。

它有些讨厌这种原地转圈的生活了，索性静静地悬浮在水中，不游也不动，甚至连食物也不怎么吃了。

女孩看它很可怜，便把它放回了大海。

它虽然获得了自由，但过了一段时间，它却又不开心起来。

一天它遇见了另一条鱼。

那条鱼问它：“你看起来好像是闷闷不乐啊！”

“它叹了口气说：“啊，这个鱼缸太大了，我怎么也游不到它的边！”

“这个故事告诉我们：心就是一个人的翅膀，心有多大，世界就有多大。

如果不能打碎心中的四壁，即使给你一片大海，你也找不到自由的感觉。

每个人的血管里都流淌着祖先的血液，每个人的身上都或多或少地印刻着先辈的痕迹，但是，每个人来到这个世界上又都是一个崭新的开始。

林肯说过：“我不在乎我的祖先是谁，我在乎他的孙子会变成什么样子。

“我们不能借口一颗平凡的心就不去奋斗，那是背离了自己生命的本质。

只要你愿意选择去超越，人生就会充满未知数。

<<压力决定动力>>

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>