

<<活出最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出最好的自己>>

13位ISBN编号：9787504478351

10位ISBN编号：7504478350

出版时间：2012-9

出版时间：中国商业出版社

作者：姜丽飞

页数：250

字数：220000

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>

<<活出最好的自己>>

前言

在现实生活中，有的人只看到别人的成功之处，却不善于发现自己的闪光之点。他们往往把其中的原因归结为自己能力有限，认为自己原本就不如别人；如果看到一些看似不如自己的人，他们都活得比自己好，他们就把原因归结为命运，是上帝不偏爱于他们。其实，别人成功并不是他的能力天生就比你强，也不是你的运气没有别人好。他们之所以成功，是因为他们拿出了自己最好的一面来面对生活，因而他才超越了别人，活得比其他人要好。

齐国的大将田忌，很喜欢赛马，有一回，他和齐威王约定，要进行一场比赛。

他们商量好，把各自的马分成上、中、下三等。

比赛的时候，要上马对上马，中马对中马，下马对下马。

由于齐威王每个等级的马都比田忌的马强得多，所以比赛了几次，田忌都失败了。

有一次，田忌又失败了，觉得很扫兴，比赛还没有结束，就垂头丧气地离开赛马场，这时，田忌抬头一看，人群中有一人，原来是自己的好朋友孙臧。

孙臧招呼田忌过来，拍着他的肩膀说：“我刚才看了赛马，威王的马比你的马快不了多少呀。”

孙臧还没有说完，田忌瞪了他一眼：“想不到你也来挖苦我！”

孙臧说：“我不是挖苦你，我是说你再同他赛一次，我有办法准能让你赢了他。”

田忌疑惑地看着孙臧：“你是说另换一匹马来？”

孙臧摇摇头说：“连一匹马也不需要更换。”

田忌毫无信心地说：“那还不是照样得输！”

孙臧胸有成竹地说：“你就按照我的安排办事吧。”

齐威王屡战屡胜，正在得意洋洋地夸耀自己马匹的时候，看见田忌陪着孙臧迎面走来，便站起来讥讽地说：“怎么，莫非你还不服气？”

田忌说：“当然不服气，咱们再赛一次！”

说着，“哗啦”一声，把一大堆银钱倒在桌子上，作为他下的赌钱。

齐威王一看，心里暗暗好笑，于是吩咐手下，把前几次赢得的银钱全部抬来，另外又加了一千两黄金，也放在桌子上。

齐威王轻蔑地说：“那就开始吧！”

一声锣响，比赛开始了。

孙臧先以下等马对齐威王的上等马，第一局田忌输了。

齐威王站起来说：“想不到赫赫有名的孙臧先生，竟然想出这样拙劣的对策。”

孙臧不去理他。

接着进行第二场比赛，孙臧拿上等马对齐威王的中等马，获胜了一局。

齐威王有点慌乱了。

第三局比赛，孙臧拿中等马对齐威王的下等马，又战胜了一局。

这下，齐威王目瞪口呆了。

比赛的结果是三局两胜，田忌赢了齐威王。

还是同样的马匹，由于调换一下出场顺序，就得到转败为胜的结果。

其实每个人都有自己的优点，都有超强的一面，只是自己没有发现罢了。

只要我们善于把自己最好的一面展现出来，如同赛马一样，在适时的情况下，展现自己的优势，就一定能取得成功。

在我们现实生活中也有这样的例子，或许很多人都听过这样的故事：一位母亲下班回家，抬头看见阳台上的孩子，便微笑着挥了挥手，孩子却会错了意，把小手伸向了母亲……眼看着孩子从窗口坠落，母亲拼命奔过去，适时接住了孩子。

后来有人测试，让最优秀的运动员在同样条件下接同一地点坠落的物体，却无一成功。

不难看出，人的潜能是无可限量的，只是没有被激发出来而已。

每个人都有最好的一面，拿出自己最好的一面去生活就是人生的成功。

<<活出最好的自己>>

但令不少人感到困惑的是，不知道该怎么活出最好的自己。

活出最好的自己，首先就必须肯定自己、认知自己。

知己知彼方能百战不殆，不了解自己，人生就不会有另一番新的美景。

不认真地看待自己，又怎么能活出自己的价值呢？

只有认真审视自己，才能在人生的道路上活出最好的自己。

活出最好的自己，其次需要不断修饰自己，调整自己。

不论是从心态还是身体方面都要不断地去强化自己、提高自己，才能在生活中把最好的一面表现出来。

活出最好的自己，就是告诉你，很多时候你之所以与成功失之交臂，并非你缺少才华或能力，而是你不知道如何发挥自身的无限潜能。

活出最好的自己，就可以让你在困难中披荆斩棘，挣脱烦恼的枷锁，获得人生的胜利。

本书着眼于认清自己、调整自己这样一个出发点，从认清自我、调节心态、走出压力、树立自信、提升自我、修身养性、直面人生等方面为你全面讲解如何才能活出最好的自己，帮你打破自身的人生禁锢，解开心结，从而助你步入人生成功的殿堂！

<<活出最好的自己>>

内容概要

《活出最好的自己》着眼于认清自己、调整自己这样一个出发点，从认清自我、调节心态、走出压力、树立自信、提升自我、修身养性、直面人生等方面为你全面讲解如何才能活出最好的自己，帮你打破自身的人生禁锢，解开心结，从而助你步入人生成功的殿堂！

。

<<活出最好的自己>>

书籍目录

第一章 认清自我，展现自己的别样人生

认识自我，接纳自我

人生在于明确目标、坚持不懈

用激情装扮人生

用勇气战胜挫折与磨难

正面暗示，引导积极人生

放下你的架子

做自己喜欢做的事

做合适自己的事情

第二章 调节心态，生活就能够充满快乐

学会原谅自己

调适自己，走出压力

放下抱怨，反省自己

剔除人生的浮华

不为小事所牵绊

给自己的生命注入快乐

看淡名利，不苛求完美

放弃仇恨，幸福就会尾随而至

去除心中的嫉妒

学会欣赏别人

用幽默去除生活中的烦恼

孩子式的幽默

用幽默带来好心情

关键时刻需要幽默

不要束缚心灵

劳逸结合，让自己每天都充满活力

褪尽浮华，找寻快乐人生

轻装远行，给自己打开一条更加豁达的生命之路

忘记过去

让心晒晒太阳

卸下心中的石头

快乐是什么

你想快乐，快乐就会来到你身边

快乐就是一种心态

快乐法则

第三章 走出压力，还自己一个健康人生

带自己走出压力

要正确看待压力

面对压力，要学会自我调节

将压力变成动力

步行减压，让你拥有健康

生活中压力不断

男人的心理压力

工作中的压力

小事带来的压力不容小视

<<活出最好的自己>>

无处不在的焦虑压力
期望值越高压力越大
盲目羡慕，徒增压力
欲望愈多压力愈大
第四章 张弛有度，开启人生的旅行
负重而行的人生
学会欣赏沿途的风景
旅途中，与悠闲同行
健康生活，最好休闲
人生应该简单点
要明白忙的是什么
第五章 树立自信，是超越自己的前提
自信的高度决定成就的大小
克服自卑，用自信赢得成功
对自己永远不要失望
建立自信，走向成功
第六章 学会灵活变通，让人生走向一片开阔地
变通才能前行
不要过于执着
不用太过努力
适者生存，永恒的定律
生活需要简单
第七章 修身养性，让人生绽放光彩
保持积极心态，酿造快乐人生
不与别人攀比，远离烦恼
克服虚荣，做真实的自己
抛弃恐惧，成为生活中的强者
克服自私，给予是一种快乐
扫除自负，谦虚做人
让书陶冶你的人生
做自己感兴趣的事
小爱好，大快乐
用音乐陶冶情操
让智慧为我们消除烦恼
除去无处不在的烦恼
学会用烦恼“橡皮擦”
烦恼由心而生
隐藏烦恼，显露快乐
烦恼无人不有，所以你不用自扰
第八章 直面人生，做生活中的强者
坦然面对生活中挫折与逆境
逃避不是解决问题的办法
适者生存，适应不能改变的事实
在挫折中发现自己的优势
发现生活中美好的一面
完美并不一定是最好的
缺憾也能造就机遇

<<活出最好的自己>>

已过去的，不必回忆
面对自身不足，学会转移自己注意力
第九章 只要用心，就能感受到幸福
每天一个好心情
不要钻牛角尖
凡事以一颗平常心对待
学着用心去感受生活
细细品味生活中的快乐
对朋友多一份真心
懂得倾听，也是一种爱
爱，你就大声说出来
请珍惜爱情
发现生活中的幸福
把握当下的幸福
每天都是一个新的开始
把握现在，不犹豫、不后悔

<<活出最好的自己>>

章节摘录

版权页：（1）孤独 44岁男人忙忙碌碌，负载着家庭和事业。

由于一头扎在自己的天地里，很少有时间与别人进行交流，44岁男人会倍感孤独。

竞争空前激烈，人与人之间的关系越来越冷漠，彼此产生警戒之心。

成功的44岁男人有种高处不胜寒的感觉；事业进展不顺的44岁男人难免会产生沮丧、压抑的感觉。

“我的心已老”是44岁男人常发出的感慨。

大多数中年人都会有内在的、精神上的孤独。

44岁的刘先生是一家大商场的经理，他说自己没有任何亲密的朋友，他不愿意与自己的下属有太多交往，“我认为要把自己的事情完成得好，就得与他人保持一种不带任何感情色彩的关系”。

他觉得对另一个人流露真情是不恰当的。

在现实生活中，一个44岁的男人没有一个知己不足为奇，许多人都承认他们没有一个可以完全信赖和吐露心事的亲密无间的朋友。

然而，他们之间的大多数又似乎都认为这种现象是正常的，可以接受的。

内心世界的封闭使人们无法通过情感交流建立真正的友谊，友情的缺乏使现代人陷入一种强烈的孤独，正如有的中年人对自己感受的描述那样：“在这个世界里，我感到孤独、嫉妒、愤怒、紧张。

”也正是这种孤独感和对他人的排斥感加剧了中年人的精神压力和情绪危机。

（2）敌意 44岁的男人可能会同情那些在生活中陷入困境的人，对那些平步青云的人，却往往会生出敌意来。

敌意的产生大都与自卑感有关。

当44岁的男人有了一番建树后会变得多么和蔼、富有同情心和慷慨大方；而失败之后，他又是多么容易恼怒。

一个44岁男子在工作中遇到麻烦，孩子打翻油瓶就足以使他大发雷霆，可同样的事情若发生在自己得到上司嘉奖的时候，他的态度可能会是柔声地对孩子说：“不要紧，别怕。

”虽然敌意对44岁男人来说是十分普遍正常的现象，但它毕竟是种消极情绪，过多的敌意很容易使一个人的心灵扭曲，习惯戴着变色眼镜看人，以至于经常牢骚满腹、痛苦不堪。

（3）沮丧 王朋今年刚到44岁，生活便一蹶不振，慢慢地不再喜悦激动，他逃避责任，把所有的过失全归咎于别人。

他整日忧愁沮丧，好像只是等死似的。

他内心沮丧的主要原因是因为他无法适应周围环境的要求。

于是，他拒绝长大；继续伪装下去，总在自怜地说：“怎么办呢？

我为什么这么没出息呢？

这个世界对我太不公平了！

”

<<活出最好的自己>>

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>