

<<逆境>>

图书基本信息

书名：<<逆境>>

13位ISBN编号：9787506814447

10位ISBN编号：7506814447

出版时间：2006-6

出版时间：中国书籍

作者：夏欣

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>

<<逆境>>

内容概要

我们要学会自我启发的方法！

因为只有那引起不断进行自我启发而成长起来的人，才会品尝到最甘美的胜利果实。

自我启发就是树立正确的信念或者心理法则，并以此作为原动力去解决人生道路上遇到的一切问题。

自我启发让我们永远保持生命的激情。

岁月有憾，热情无敌！

这是一种乐观的、积极的、走向成功的心态。

<<逆境>>

作者简介

夏欣，喜爱旅行、美食、阅读、梦想、观察万物、写人生日记的女作家。大学主修大众传播，从事过记者、广告文案等工作，目前以文学创作为生。用不同笔名出版过几本卖得不错的书，在中国台湾地区宇河文化出版了《学校老师没有教的36堂人生课》、《学校老师没有教的36堂工作学分》、《大智无形——好习惯是这样养成的》、《野鸭的精神——逆境中的自我启发及锻炼》、《潜哲学——人生懂得这几个道理不容易》等书，深受读者欢迎，畅销十余万册，荣登中国台湾地区金石堂等各大书店畅销排行榜。

<<逆境>>

书籍目录

第一篇 哲思自我篇第一章 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、立志并做周密计划第二篇 信念心态篇第四章 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、改变自我的心像六、欲望是原动力七、激情无敌——永远歌唱第五章 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——笑遍世界第六章 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、向成功者学习第七章 突破障碍——一往无前一、障碍的根源二、如何突破初期障碍三、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第八章 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、永远保持巅峰状态第三篇 提升潜能篇第九章 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、让行动变成习惯第十章 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”第十一章 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”就是专注的心境第十二章 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十三章 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——不仅是模仿第四篇 解决问题篇第十四章 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、学会制造问题第十五章 收集信息一、信息时代信息为王二、信息俯拾皆是三、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十六章 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十七章 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第五篇 完善性格篇第十八章 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、坚决驱逐被害意识第十九章 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、合作的时代第二十章 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

<<逆境>>

章节摘录

书摘一、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此而有碍健康，就劝他养鸟当作一种消遣。

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。

而且除了必须的大小便之外，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，侍卫就快崩溃了，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5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，大小便尽可以出来，毫无不方便之处。

但是不让你走出鸟笼一步你却觉得很痛苦，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呢？有野性的鸟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：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。

P2-3

<<逆境>>

媒体关注与评论

书评如果一本书能够在一个人意想不到的时候来到一个人的身边。
将会改变他的一生！

从年轻到年老，你都需要这本书！

这将是跨世纪的一本记录，希望它能映照出你思想中的闪光点 and 隐蔽之处，对你今后的道路有更准确和深刻的探照，并成为你漫漫人生中值得回味咀嚼鉴赏评价的一件艺术品。

自此始之，你应尽心而为！

只有那些面对逆境能不断进行自我启发而成长起来的人，才会品尝到最甘美的胜利果实。

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>