

<<周一清晨的励志书>>

图书基本信息

书名：<<周一清晨的励志书>>

13位ISBN编号：9787510411717

10位ISBN编号：7510411718

出版时间：2010-9

出版时间：新世界出版社

作者：张铁成

页数：306

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>

<<周一清晨的励志书>>

前言

美国有一位图书馆馆长，每天早上8点，总是亲自为自己的图书馆开门，然后向第一批踏进图书馆大门的读者问好致意，再巡视一番后，才去自己的办公室。

有人告诉他，馆长不必做这些小事。

而他却认真地回答：“我来开门，是因为这是我一天做的事里，唯一能对图书馆真正有用的。

”日子在一天天走过，忙忙碌碌之余，你是否反思过，你做了哪些实实在在的事？

不要小看那些小如开门的琐事，它是我们生活中最细致、最实在的一环。

当我们心存高远的时候，不要忽略眼下的每一个细节，正如树枝上的一个小芽，明天它可能就是一片翠绿。

生活本身不是一个目标，而是你走向某个目标的过程。

目标的实现要靠一步一步地走，如果每一步都迈得扎实而有意义，就意味着你的今生没有虚度。

每一天起码做一件实事，哪怕微不足道，你的这一天就会过得踏实而无憾。

别小看一个小小的行动，一次小小的进展，它关系着以后的大成功，它是以后的大成功的一个必要步骤。

也许习惯于怠惰的人会想：现在这样做，有什么意义？

又看不到成功。

他们不知道，成功就是由这些“看不到成功”的要素构成的。

记住：春天播种，夏天耕耘，秋天才有收获。

假如你决心想要开始新的生活.那么，从下周一清晨开始阅读本书吧。

与星期一有关的很多英语词汇听起来都很让人沮丧：GrayMonday（灰色的星期一）、BlueMonday（沮丧的星期一）、BlackMonday（恐怖的星期一）、MadMonday（抓狂的星期一）……美国著名连载漫画《加菲猫》中一句引起人们广泛共鸣的名言是：“我讨厌星期一！”

”从星期一早晨开始，你需要工作5天，每天8小时，甚至更多。

在每一个8小时内，你要见许多人，说许多话，收发许多电子邮件，参加许多会议，当然，还可能遭遇许多摩擦和不快——工作中你可能会遇到很多难题；上司可能会对你产生看法；同事可能因为与你意见相左而拍案争论……一位网友在自己的博客日志中写道：忙碌的星期一！

忧郁的星期一！

可怕的星期一！

阴暗的星期一！

让人心烦的星期一！

讨厌的星期一！

不愿起床的星期一！

我恨星期一！

！

！

其实，星期一的来临本来是可以更让人期盼，让人欣喜的！

因为星期一是上一周的延伸，也是一个新的一周的开始，要做的和可做的事情很多，希望也可以很多！

星期一是播种良好的习惯，改善自我的最佳时机。

如常言所说：“一天之计在于晨。

”每星期中最重要时刻在周一清晨！

如果你想在短时间内改变平凡的人生，赢得他人的认可与重视，获得更多的快乐和满足，请在每一个周一的清晨，选择一个安静的地方，打开本书！

它将会帮助你迅速而全面地提升智慧和能力，激发你内心的力量，取得更多的进步，不断迈向更加卓越境界。

<<周一清晨的励志书>>

<<周一清晨的励志书>>

内容概要

与星期一有关的很多英语词语听起来都很让人沮丧：Gray Monday(灰色的星期一)、Blue Monday(沮丧的星期一)、Black Monday(恐怖的星期一)、Mad Monday(抓狂的星期一)。

美国著名连载漫画《加菲猫》中一句引起人们广泛共鸣的名言是：“我讨厌星期一！”

其实，星期一的来临本来是可以更让人期盼，让人欣喜的！

因为星期一是上一周的延伸，也是一个新的一周的开始，要做的和可做的事情很多，希望也可以很多！

星期一是播种良好的习惯，改善自我的最佳时机。

《周一清晨的励志书》的主要内容包括：校准人生态度，向更完善的自我前进；满怀热情全力以赴地去面对自己的工作；历练思维，做一个追求创新的人；学会如何花费较少的时间把事情做好；积极努力营造更加和谐的人际关系；智者创造的机会比主动找上门来的要多；快乐与健康是幸福和成功的主要因素…… 假如你决心想要开始新的生活，那么，从下周一清晨开始阅读本书吧。

<<周一清晨的励志书>>

书籍目录

第一周 校准人生态度，向更完善的自我前进 要保持正确的态度，不断完善自我 积极弥补和调整自己个性方面的缺点 要学会激励自我“立即行动” 战胜“拖拉”，更积极地生活 满怀信心地去创造自己的未来 改变自我心像，开拓新的生活 坚强的自信能使你的前途更加辉煌 努力去战胜自卑，加强自信心 采取具体的行动来加强自己的信念 对自己能控制的事情持积极的想法 使自己随时处于一种成功的心态之中

第二周 满怀热情全力以赴地去面对自己的工作 越相信自己目标的人，越容易成功 无论做什么事，你都要竭尽全力 获取任何成功，都不是一蹴而就的事 专心致志于一事的人才可能获得卓越的成就 在工作中找借口是一种不好的习惯 一定要无条件地服从老板的指示 落实工作之后再休息以体现敬业精神 世界上没有卑微的工作，只有卑微的工作态度 使自己成为公司里不可缺少的人 把公司的事当成自己的事去做 在平凡的工作中展现自己的责任心和创造力 以企业利益为重，努力节约每项成本 在工作环境中树立个人积极向上的形象 必须天天对工作产生新兴趣 学会更加轻松愉快地工作

第三周 历练思维，做一个追求创新的人 不仅要有良好的智力，还要不断地训练 勤于思考是保持头脑灵活的有效方法 人们在生活中经常采用的思维方式有哪些 天才人物以特别的方式对待事物或信息间的联系 每个人都可以进行创造性的活动 在日常生活中怎样培养自己创造的个性 改变传统的思维方式，树立创新意识 独立思考的能力是怎样锻炼出来的 把握进行创造性思维的要领 培养创造思维能力必须处理好的几个关系 怎样才能促进灵感思维的产生 要学会“换个方式”进行思考 创造性解决问题的几个基本原则 把思维能力转化为创造性的简便方法 避免有碍创新的常见的几种不良倾向 跨越障碍，培养信息意识

第四周 学会如何花费较少的时间把事情做好 想成为一个高效能的人士就必须多学习 拓展知识面，为充分发挥创造性奠定基础 坚持终身学习才能不断适应社会，促进自身发展 阅读杂志和报纸对学习知识帮助不大 保持谦虚的学习态度，千万不可恃才傲物 善于向别人学习，不断改进自我 尽快提高自己，以免被淘汰 盲目的“坚持不懈”不如用简便的方式去做事 如何努力寻找最佳的做事方法 用最积极的思维和最乐观的精神去面对问题 在不影响绩效的前提下尽量缩短花在工作上的时间 怎样才能提高工作和办事效率 坚持高效工作的六个基本原则 精通充分利用时间的七大战术

第五周 积极努力营造更加和谐的人际关系 要学会真正地了解别人，善待别人 千万不要忽略了事业中重要的接触点 要学会主动和得体地去应酬 一定要掌握的与人交谈的原则 恰如其分地赞美他人以赢得对方的欢心 赢得同事和朋友喜欢的几个基本要诀 巧妙地切入以获得别人的亲近和认同 把握成功建立人际关系的原则 尽量不要在私人争执上耗费时间和精力 一定要战胜过于自私的思想 宽容大度，尽量从对方的角度去考虑某些问题 学会沟通，摆脱故步自封的倾向 积极培养与他人密切合作的能力 与个性风格迥异的人有效合作 用得体的微笑展示自我独特的魅力 努力与上司保持和谐密切的人际关系 在别人面前巧妙地推销和充分展示自己 对老板充满由衷的感激而不是去抱怨

第六周 智者创造的机会比主动找上门来的要多 善于抓住生活中的各种机会才能获得事业上的成功 你可以采取更容易“走运”的人生态度 努力工作和合适的计划有助于创造好运 机遇只垂青于那些富有进取意识和创造力的人 时刻准备捕捉取得突破的时机 借助一些简单的技巧你就能成为生活中的优胜者 一定不要让任何可能的机会悄悄溜走 努力锻炼和提高自己的预见能力 要有在人生中做出正确决断的决心与魄力 提高身价，努力创造更多的机会 灵活地去把握社会和生活变化的规律

第七周 快乐与健康是幸福和成功的主要因素 积极消除职场星期一综合症 为了充满活力在感到疲劳之前先休息 科学地从事体育锻炼，保持适量的运动 消除睡眠障碍，提高睡眠质量 幸福与否与金钱的多少关系不是很大 快乐与否在很大程度上取决于自己的心态 我们可以努力使自己保持一份好心情 积极的思考总能使我们保持乐观 你没有理由放弃你的生活愿望 我们可以通过积极的行动使生活更快活 要学会积极地进行健康管理

<<周一清晨的励志书>>

章节摘录

有时候，我们和某个人初次见面，就感到投缘，从内心就有愿意和他继续交往的想法；可是，我们和另一个人刚结识时，即刻会产生厌恶感，并可能会想：“我不想和他打交道。

”为什么一面之交就会产生如此不同的印象？

这是什么原因所致呢？

这是个性的不同造成的结果。

个性是指个人具有的特色，或表达出独特的性格特征。

优良的个性是一个人赢得别人喜爱和获得事业成功的最重要的因素之一。

在很多情况下，一个人的个性并非一目了然。

人的个性内涵，在心理学研究中可以分作各种类型。

按性格来分，有理智型与情绪型、外倾型与内倾型、顺从型与独立型；按气质来分，有活泼型、安静型、不可抑制型等。

所谓“型”，包含有多种个性特征。

讲到气质类型，多血质的人情绪丰富，工作能力强，容易适应新的环境，但注意力不稳定，兴趣容易转移。

抑郁质的人耐受能力较差，容易感到疲劳，容易产生慌张失措情绪，但感情比较细腻，做事审慎小心，观察力敏锐，善于察觉到别人不易觉察的细微之处。

所以我们不能说这一类型的人个性好，那一类型的个性差，而只能认为某一种个性特点是好的，另一种个性特点不好。

人的个性特征是一个十分复杂的内涵丰富的心理构成。

具体地表现在一个人身上，不可能包罗万象。

在这一个人身上，个性意识倾向性以及性格、气质、能力的某一些方面是长处，另一些方面则是短处。

在另一个人身上，情况可能正好相反。

集亿万人个性优点之大成，难乎其难。

这也正是“金无足赤，人无完人”！

把一个人作为一个单独实体来评价他的个性美，唯一的办法仅仅在于，使他的各种个性特征尽可能地趋向于和谐和协调，这样不仅不妨碍而且有助于他的本质力量得到较为平稳的发挥和发展。

例如，他的能力很强，但“脾气”不大好，不过气质上的弱点并没有影响能力的发挥，那么我们就可以认定，他的个性是比较好的。

我们常常这样自觉不自觉地透过一个人的言论和行为，深入到他的“内心”即心理活动的领域，寻找他美好的个性特点。

在个性心理活动的这个特定区域里，许许多多色彩斑斓的个性特点，会使人在感情上激起强烈的反映，在理智上获得启示，在精神上得到满足和怡情悦性的效果。

一般意义上的美感，在个性心理活动领域中就强烈地反映出来。

个性的美感，也是一种带有明显的主观色彩的特殊的社会意识。

人在客观情境中，看到了反映在单个人或许多人身上的美好个性特征，通过感觉与思维，观照到个性审美对象中人的本质力量，并且产生了包含着认识与评价的情感愉悦，即精神享受。

这种情感，有可能反射到自身，并成为一种激励力量，促使自己产生趋美的欲望，不断提高自身的修养和品位，优化个性。

也就是说，在可感的个性美形象中获得美感享受，最终观照到自己的本质力量，产生了强有力的完善自身和改造世界的激情。

人的创造活动，常常表现着各种鲜明的个性特征。

一些成就卓著的人物，根据他们的切身体验，对创造活动所必需的良好个性心理品质，提出了各自的要求。

比如勇敢，这是性格的意志特征。

<<周一清晨的励志书>>

普希金说：“做勇敢的人吧。

勇于扫视广阔的视野。

创造性思想也就偕与俱来。

”比如恒心，这也是性格的意志特征。

巴甫洛夫说过，“锲而不舍地思考”，是取得重大成就的前提。

再比如一丝不苟，这是对现实的态度方面的性格特征，罗丹说：“生活中要善于细心发现。

”一个人个性的好坏优劣，并不是从娘胎中带来的、无法改变的。

虽然性格是天生的资质。

但个性则可经后天调教形成。

良好的个性是得到长辈及他人的启蒙，经学习和实践得到巩固形成的；而顽劣的个性则是由于恶劣的环境，贫乏的学识，缺乏及时的矫正产生的。

其中最要害的，莫过于个人拒绝学习和接受调教。

个性具有瑕疵的人，并非就一无可取、不可救药。

比如，有些卓越不凡的幽默风趣的人，原来可能是孤僻、难与他人相处的人。

他们经过灵活运用自己个性的长处，同时设法克服掉自己个性中的缺失后，获得成就的。

许多人个性内向、怕羞、胆怯、不善言谈，这些人，其实不必担忧自己不能和他人往来，你只需稍稍调整、试一试就行。

比如，可以多接触那些个性开放外向的朋友；多倾听别人说话；在表达自己的意思时，不必过多地注重形式。

这样，久而久之，你的内向个性就会有所改变。

改善自我个性是一件容易的事，没有任何秘诀。

最重要的是要有坚定的意志。

依循一定的规则和计划来自我改善。

这就像驾驶汽车一样，应从低速挡开始学，按部就班。

只要每天花30分钟的时间，认真思考和审视自己的言行，你的个性就会伴随着你的知识得到长足的改进。

充实自我，若能由浅入深，由简而繁，于无意识中持续下去，必将发现个中乐趣，并乐此不疲，个性上的缺失就会得到很好地弥补和调整。

一位哲人说：“如果我们善于调整心态，学会自我激励，就能战胜自我，超越自我。

这样天堑也能变通途。

”那么，什么是激励呢？

激励就是鼓舞人们做出抉择并从事行动，即“内部催动”。

本能、热情、情绪、习惯、态度、冲动、愿望或想法，能激发人行动起来。

没有人是不受到激励而去做任何事的。

激励的动机有很多，其中10种最基本的是：自我保护的愿望；爱的情绪；恐惧的情绪；性的情感；美好生活的愿望；谋求身心自由的愿望；愤怒的情绪；憎恨的情绪；谋求认识与自我表现的愿望；获得物质财富的愿望。

这些都是需要自我激励与自我控制的。

人是动物界中唯一有意识的成员，只有人才能理性地控制自己。

自我激励会带给你无穷的力量。

自我激励的秘诀就是“行动”。

自我发动法实际上就是一句自我激励警句：“立即行动！”

”比尔·盖茨说：“好的习惯是一笔财富。

一旦你拥有它，你就会受益终生。

养成‘立即行动’的习惯，你的人生将变得更有意义。

”无论何时，当“立即行动”这个警句从你的潜意识里闪现到意识时，你就该立即行动。

平时就要养成一种习惯：用自我激励警句“立即行动”，对某些小事情做出有效的反应。

<<周一清晨的励志书>>

这样，一旦发生了紧急事件，或者当机会自行到来时，你同样能做出强有力的反应，立即行动起来。假如你有一个电话应该去打，但由于拖延的习惯，你没有打这个电话。

如果自我激励警句“立即行动”在你的意识里发生了作用，你就会立即去打这个电话。

又假定你把闹钟定在上午6点。

当闹钟闹响时，你睡意仍浓，于是起身关掉闹钟，又回到床上去睡。

久之，你就会养成早晨不按时起床的习惯。

但如果你听从“立即行动”这一命令的话，你就会立刻起床，不再睡懒觉。

一个勤奋的艺术家，他力图不让任何一个想法溜掉。

当他产生了新的灵感时，他便立即把它记下来，即使是在深夜，他也会这样做。

他的这个习惯十分自然，毫不费力。

对他来说，这就像是你想到一个令人愉快的念头时就不觉地笑起来一样。

许多人都有延宕的习惯。

因为这种习惯，他们可能出门误车，上班迟到，或者失去可能更好地改变他们整个生活进程的良机。

历史也曾记录有些战役的失败，仅仅是由于某些人延宕了采取得力行动的良机。

从今天起，你就要记住自我发动的警句：“立即行动！”

“立即行动！”

“可以影响你各方面的生活。

它能帮助你去做你所不想做而又必须做的事，同时也能帮助你，去做那些你想做的事。

它能帮助你抓住宝贵的时机——这些时机一旦失去，就绝不会再回来——哪怕只是打电话给你的一位伙伴，告诉他：你很想念他。

自我发动警句“立即行动！”

“是一句重要的自我激励语句。

记住了这一句话。

便是向前迈出了重要的一步。

<<周一清晨的励志书>>

编辑推荐

《周一清晨的励志书》编辑推荐：日子在一天天走过，忙忙碌碌之余，你是否反思过，你做了哪些实实在在的事？

不要小看那些小如开门的琐事，它构成我们生活中最细致、最实在的一环。

在我们心存高远的时候，不要忽略眼下的每一个细节，正如树枝上的一个小芽，明天它就是一片翠绿。

br 生活本身不是一个目标，而只是你走向某个目标的过程。

目标的实现要靠一步一步地走，如果每一步都迈得扎实而有意义，这就意味着你的今生没有虚度。

每一天起码做一件实事，哪怕微不足道，你的这一天就会过得踏实而无憾。

不同的人，不同的职业，不同的环境，不同的心态，对星期一有着不同的感觉。

星期一可以是旧的结束，也可以是新的开始！

每周一的清晨是一周工作的开始，是能量加油站，请在这个时刻，选择一个安静的地方，阅读《周一清晨的励志书》——别小看一个小小的行动，一次小小的进展，它关系着以后的大成功，它是以后的大成功的一个必要步骤。

br 如常言所说：“一天之计在于晨。

”每星期最重要的时刻在周一清晨！

如果你想在短时间内改变平凡的人生，赢得他人的认可与重视，获得更多的快乐和满足，请在每一个周一的清晨，选择一个安静的地方，打开《周一清晨的励志书》！

<<周一清晨的励志书>>

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>