

<<自我成功的超级心理术>>

图书基本信息

书名：<<自我成功的超级心理术>>

13位ISBN编号：9787510421426

10位ISBN编号：751042142X

出版时间：2011-10

出版时间：新世界出版社

作者：王金阳

页数：304

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>

## <<自我成功的超级心理术>>

### 前言

你还在感慨成功的不易吗?你还在羡慕他人的成功吗?与其徒劳无益地感慨与羡慕他人,不如从现在开始做起,实现自我成功。

什么是自我成功?自我成功就是不断实现自我、超越自我,最终获得成功。

简单地说,就是时常把今天的自己与过去的自己作比较,看自己是否得到了提高,是否取得了进步。

久而久之,你离成功也就越来越近了。

自我成功来源于对自己的深度剖析。

只有在十分了解自己的前提下,才能明确知道自己想要什么、想成为什么样的人、人生的发展方向在哪里,才能实现自我成功。

自我成功,首先要有强大的内心。

只有不断磨炼自己的心智,你才能承受住来自各方面的压力,才能朝着成功不断迈进。

自我成功,要有过硬的功夫。

自身的实力才是成功的关键。

只有不断完善与提升自己的各种能力,你才能适应社会发展需要,才能轻松应对日趋激烈的竞争。

自我成功,要掌握一定的心理策略。

努力要有方向,成功也要讲究心理策略。

如果你只知道一味蛮干,是很难取得成功的。

自我成功,关键在于和自己比。

每个人的能力、机遇、付出等都不尽相同,不能简单地以与他人进行比较后得出的结果来评判自己是否成功。

只要自身能力逐步提高,收入逐步增多,幸福感逐步增加,生活质量变得更好,那么你就是成功者。

每天进步一点点,每天提高一小步,生活就会充满希望,你的未来也会值得期待。

这就是实现自我成功的意义所在。

世界上最难打开的是心门,世界上最难走的路是心路,世界上最难过的桥是心桥,世界上最难调整的是心态。

可以说,心的改变,决定你的人生成败。

因此,自我成功,从心开始。

本书分为十章,分别从认识自我、人生目标、人生经历、外在形象、成功者的性格、思维方式、行动、实际能力、心理素质、人脉资源等十个方面予以详细阐释,力图让每一个渴望自我成功的人从本书中找到自己想要的答案,并从中受益。

本书结构新颖,每节末尾都会以一句名言警句或经典语录作为超级心理术,以求启发读者,震撼心灵。

此外,每节都配有内容丰富的小节附录,让您在阅读本书的过程中不会感到枯燥乏味。

有时候成功并不是人生追求的唯一目标,超越自我才是人生之本,你做到了,你就是生命的主人。

其实,超越他人并不是我们一生应追求的目标,自我成功才是人生之本。

不断实现自我吧,试着做你生命的主人!

## <<自我成功的超级心理术>>

### 内容概要

自我成功来源于对自己的深度剖析，只有在十分了解自己的前提下，知道自己想要什么，想成为什么样的人，人生的发展方向在哪里，长短期目标……自我成功，首先要有强大的内心，才不会因为压力过大而崩溃；其次要有过硬的功夫，完善与提升自己的各种能力，适应社会发展需要，应对日趋激烈的竞争；还需要一定的心理策略，努力要有方向。

本书分为十章，分别从认识自我、人生目标、人生经历、外在形象、成功者的性格、思维方式、行动、实际能力、心理素质、人脉资源十个方面予以阐释，力图让每一个渴望自我成功的人从本书中找到自己需要的内容，并从中受益。

## <<自我成功的超级心理术>>

### 作者简介

王金阳

万马产业服务集团总裁

实干家、IT互联网创业家、托管式咨询创始人

央视说文解字频道、赢家大讲堂等电视栏目主讲专家

主要课程：《万马小企业组织系统》《万马创业守业之道》《万马阿米巴经营》

代表作品：《要市场不要工厂》《向老板学立业》

## <<自我成功的超级心理术>>

### 书籍目录

#### 第一章 彻底认清自我

- 1.你是你自己，没有人更了解你
- 2.改变自我心像，开启卓越之旅
- 3.发现自己的优势
- 4.暴露缺点，改变劣势
- 5.自我分析是成功之始

#### 第二章 路在何方

- 1.目标明确，稳步发展
- 2.职业规划，你离成功还有多远
- 3.工作至上：好工作，好生活
- 4.成功者看目标，失败者看障碍
- 5.成功者目标不变方法变，失败者方法不变目标变

#### 第三章 每一种经历都是超越

- 1.经历得越多越睿智
- 2.每一种创伤，都是一种成熟
- 3.汲取成功经验，总结失败教训
- 4.无冒险，难成功

#### 第四章 想做成功者，先让自己像个成功者

- 1.成功者的气质
- 2.成功者深谙社交礼仪
- 3.像成功者一样保持良好的形象
- 4.成功只需一秒，第一印象决胜
- 5.个人形象设计很重要

#### 第五章 什么样的性格容易成功

- 1.成功者当机立断，失败者犹豫不决
- 2.永远骄傲的少数人
- 3.磨砺成功者的沉稳性格
- 4.做一个性格强势的谦卑者
- 5.乐观开朗者的美好生活

#### 第六章 他们想的和你不一样

- 1.模仿者生存
- 2.和富人站在一起
- 3.绝不贪大，稳步为赢
- 4.有钱人更关心未来

#### 第七章 他们做的和你不一样

- 1.个人执行力
- 2.没时间找借口
- 3.行动胜于心动
- 4.你还在埋头苦干吗
- 5.为什么成功者总有好机会
- 6.“细节决定成败”不只是口号

#### 第八章 这些能力只是基础

- 1.忍耐力彰显大气
- 2.成功者，坚韧不拔
- 3.协调沟通，工作轻松

## <<自我成功的超级心理术>>

- 4.不可不知的自我安慰能力
- 5.充分表达，说出来的成功
- 6.改变不了环境，就改变自己
- 7.随机应变，成功者深谙变通之道

### 第九章 成功者必备的心理素质

- 1.自我觉察
- 2.自我尊重
- 3.自我控制
- 4.自我调节
- 5.自我意象
- 6.自我激励
- 7.自我实现

### 第十章 与总统吃饭，感受人脉的神奇

- 1.不要独自用餐
- 2.搭建高层次平台
- 3.你还在等待贵人吗
- 4.成功，在于你认识谁
- 5.寻找一个可以依靠的人

## <<自我成功的超级心理术>>

### 章节摘录

成功学专家曾做过这样的论断：“判断一个人是否成功，最主要是看他能否最大限度地发挥自身优势

。通过研究发现人类有400多种优势，这些优势本身的数量并不重要，重要的是应该知道自己的优势是什么，之后要做的则是将你的生活、工作和事业发展都建立在你的优势上，这样你就会成功。

”一个人若想取得事业的成功，涉及很多因素，比如机遇、环境、心态、努力、工作等等。

但首要任务是认识自己，找到自身优势所在。

个人发展，关键在于选对角色，无论身处怎样的社会角色，只要将自身优势发挥到极致，相信你一定能有所作为。

## &lt;&lt;自我成功的超级心理术&gt;&gt;

## 名人推荐

自我成功，从心开始——评《自我成功的超级心理术》，近些年来，关于成功励志的图书越来越多，这无疑给有志于成功的广大读者提供了一份丰富的精神食粮。

但关于成功，除了方法和技巧，还应该哲学理念和心理研究方面的探寻，这才是一种真正的成功之道。

《自我成功的超级心理术》一书就是从心理层面对“成功自我”作一次更全面的、深层的理性思考。

如同作者在前言中所说，自我成功，需要一定的心理策略。

努力要有方向，成功也要讲究心理策略。

如果一味蛮干，并不会达到理想的效果。

什么样的性格容易成功？

作者引用希腊哲学家普鲁塔克说过的话“习惯形成性格，性格决定命运”来解释性格在一定程度上决定了个人成败。

你是成功者，还是失败者，跟你的性格息息相关。

都说性格很难改变，但超越却不难做到。

做事当机立断，这是每一个成大事者必备的素养。

因为机遇并不是随时都会出现的，只有当机立断者，才能抓住稍纵即逝的机会，从而一举成功。

在“成功者必备的心理素质”一节中，作者指出，心理素质对个人成败的影响很重要，它的作用在个人能力之上。

良好的心理素质是成功的保障，无论面对成功与失败，都会保持自我，从容面对。

书中列举了几点成功者必备的心理素质：1.自我觉察所谓自我觉察，就是对自己认识的敏锐直觉，指对自己的心理、行为态度等的知觉与了解。

自我觉察的对象主要是，自己的需要、动机、态度、情感等心理状态以及人格特点，同时也包括自己的言谈、举止、表情、语调等方面的行为态度。

准确的自我觉察，有助于个体的社会调适和心理、行为素质的良好发展。

2.自我尊重所谓自我尊重，是指人对自我行为的价值与能力被他人和社会认可的一种主观需要，是人对自己的尊严和价值的追求。

这种需要与追求如果能得以满足，内心就会产生自信，从而觉得自己有价值。

3.自我控制自我控制是个人对自身心理与行为的主动掌握，是自我意识的重要成分，是个体自觉地选择目标，在没有外界监督的情况下，适当地控制、调节自己的行为，抑制冲动，抵制诱惑，延迟满足，坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力，表现在认知、情感、行为等方面。

4.自我调节自我调节主要是指自我心理调节，现代社会竞争激烈，每一名身在职场的人都面临巨大的压力，来自工作、生活方面的双重压力使很多人身心俱疲，甚至被病魔击倒。

与身体上的疾病比起来，心理疾病的危害程度更高。

很多人认为有压力是很正常的事，因为有压力才有动力，但是如果压力过大，则会在潜移默化中影响你的身心健康。

5.自我意象自我意象就是“我属于哪种人”的自我观念，它建立在我们对自身的认知和评价基础上。

一般而言，个体的自我信念都是根据自己过往的成功与失败，他人对自己的反应，自己根据环境的比较意识，特别是童年经验而不形成的。

根据这些，人们心里会形成“自我意象”。

就我们自身而言，一旦某种与自身有关的思想或信念进入这幅“肖像”，它就会变成“真实的”。

我们很少会去怀疑其可靠性，只会根据它去活动，就像它的确是真实的一样。

6.自我激励所谓自我激励，是指通过激发人的行为动机的心理，使人处于一种兴奋状态。

这种状态不仅能够促使人们充满激情地面对工作、迎接挑战，还可以在在工作中做出不平凡的业绩来，因为成功总是属于那些不懈努力和不断自我激励的人。

7.自我实现所谓自我实现，是指人都需要发挥自己的潜力，表现自己的才能；只有当人的潜力充分发挥并表现出来时，人们才会感到最大的满足。

## <<自我成功的超级心理术>>

自我成功，关键在于和自己比，不要攀比那些光鲜的成功者，每个人的能力、机遇、付出等都不尽相同，不能简单地以成败论英雄。

只要自身能力逐步提高，收入增多，幸福感增加，生活质量变得更好，那么就是一种自我成功。每天进步一点点，每天提高一小步，生活就将充满希望，你的未来也会值得期待。

<<自我成功的超级心理术>>

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>