

<<做最棒的自己>>

图书基本信息

书名：<<做最棒的自己>>

13位ISBN编号：9787511301819

10位ISBN编号：7511301819

出版时间：2010-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：余一

页数：246

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>

## <<做最棒的自己>>

### 内容概要

生活在大千世界中的你知道自己想要什么吗? 这是一个非常难以回答的问题。表面上我们能够支配主宰自己的生活与意识, 但是现实中却发现, 生活常常事与愿违。著名成功学家安东尼说过: “信念就像指南针和地图, 指引着我们要去的目标。一个没有信念的人, 就好像缺少马达和航舵的小汽艇, 无法前进一步。

”因此, 人生必须要由信念来引导。

信念会帮助你认准目标, 鼓舞你去追求、创造理想的人生。

自信是一种无坚不摧的力量, 是人生成功的精神基础。

专家们研究发现: 自信的力量是惊人的, 有时甚至可以创造“奇迹”, 可能左右着一个人的成败、得失、健康, 甚至生死! 从心理学角度来讲, 自信是坚信某种观点的正确性, 并支配自己行动的个性倾向。

它表现为个人确信某种理论、观点或某种事业的正确性和正义性, 对它抱有确信无疑的态度, 并且力求加以实现。

自信不单纯是认识, 而且富有深刻的情绪体验。

自信是知、情、意的高度统一体。

克鲁捷茨基指出: “行为的重要动机是自信, 自信与理想有密切的联系。

自信是关于自然界和社会的某一些原理、见解、意见、知识, 人们不怀疑它们的真理性, 认为它们有无可争辩的确凿性, 力图在生活中以它们为指针。

自信不只是容易明白的、可理解的, 而且还是能深刻地感受到的、体验到的。

”

<<做最棒的自己>>

书籍目录

第一章 你相信你自己吗 1.对你的自信心进行自测 2.认识了解,自信误区 3.对人对己,看法平衡  
4.自信之人,乃宽容人第二章 敢于行动,助长自信第一章 你相信你自己吗 1.对你的行动力进行  
自测 2.立即行动,成功秘诀 3.实际行动,消除恐惧 4.及时行动,成功不难 5.行动起来,发现  
自己 6.只要去做,就有答案 7.不畏困难,勇敢行动 8.别推责任,敢于承担 9.不幸难免,但有  
益处 10.勤于学习,提升自我 11.面对困难,冷静分析 12.不要拖延,立即行动第二章 保持精力  
,稳定状态 1.对你的压力进行自测 2.不为小事,忧心烦恼 3.分解问题,消除忧虑 4.四个步骤,  
忧虑减半 5.接受事实,实为明智 6.活在当下,最是快乐 7.不对敌人,心存报复 8.感恩所得,此  
心长存 9.保持自我,留住本色 10.别惧批评,明哲自保第三章 增强信心,扩展能量第四章 增强  
信心,扩展能量第五章 战胜恐惧,轻松生活第六章 积极沟通,和谐交流第七章 坚持到底,筑就  
成功第八章 改变现状,人见人爱第九章 摆脱阴影,迎接阳光第十章 改变心态,展示价值

## <<做最棒的自己>>

### 章节摘录

无论生活中遇到什么样的困难和伤害，我们都不必愤愤不平，耿耿于怀，把它永远地刻在记忆的阴影中。

学会忘记，学会尊重，学会体谅，学会宽容，学会善待每一个人每一件事。

做人不一定要潇洒，但一定要宽容。

海纳百川，有容乃大，靠的就是宽容的心。

做人做事，心胸不可太狭隘。

尺有所短，寸有所长，金无足赤，人无完人，赏识别人的优点，包容别人的不足，靠的是有爱人之心，有容人之量。

为你的仇敌而怒火中烧，烧伤的只能是你自己。

忍不下一口气，就恶言刀枪相向，忍受不了他人的春风得意，就嫉妒诬陷，这样的人生只能昏暗无光，路会越走越窄。

人间的是非善恶，世道的好坏、冷热、荣宠，要放宽肚皮，坦然接受，路才会越走越宽。

宽容不是懦弱、退缩的压抑，而是一种忍辱负重的大智大勇，是能识实相、敢担当、懂化解融通。

为他人着想，是为自己铺路，宽容不是纵容，晓之以理，动之以情，考虑的是别人的自尊和承受度。

善待别人，等于就是善待自己，无论生活受到怎样的伤害，不必忿忿不平、耿耿于怀、怀恨在心，学会忘记，忘记是对自己的最好保护，学会感恩，感谢生活给你磨砺自己的机会，心灵充满阳光，生活自然充满灿烂。

所以，做人要问问自己宽容大度了没有。

有一位年轻人，好不容易获得了一份销售工作，勤勤恳恳地干了大半年，非但毫无起色，反而在几个大项目上接连失败。

而他的同事，个个都干出了成绩。

他实在忍受不了这种痛苦。

在总经理办公室，他惭愧地说：“可能自己不适合这份工作。

”“安心工作吧，我会给你足够的时间，直到你成功为止。

到那时，你再要走我不留你。

”老总的宽容让年轻人很感动。

他想，总应该做出一两件像样的事来再走。

于是，他在以后的工作中多了一些冷静和思考。

过了一年时间，年轻人又一次走进了老总的办公室。

## <<做最棒的自己>>

### 编辑推荐

深窥并相信自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己 自信是直面人生的种勇气和信念  
自信是人生巨大的财富 自信是人生笑到最后的资本 只有做最棒的自己，才能证明自己的实力；  
只有做最棒的自己，才能紧跟时代的步伐； 只有做最棒的自己，才会创造卓越的人生。  
自信，是选择人生的第一步，给你战斗力和行动力，助你坚定信念，战胜逆境。  
自信，是成就人生的第一步，给你洞察力和自控力，助你把握自我。  
实现目标。  
自信，是享受人生的第一步，给你亲和力和驾驭力，助你完善自我，超越个体。

<<做最棒的自己>>

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>