<<肯定自己>>

图书基本信息

书名:<<肯定自己>>

13位ISBN编号: 9787515804590

10位ISBN编号: 7515804599

出版时间:2013-3

出版时间:中华工商联合出版社

作者:廷音

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

<<肯定自己>>

前言

不管是成功还是失败,不管是顺境还是逆境,不管是得意还是失意,最重要的是自己如何看待,如何 面对。

有的人选择激进,有的人选择淡然,而有的人选择适当地调整自己,以适应现状。

现实总是残酷的,能在如此残酷的现实中保持一颗波澜不惊的心实属不易。

人有时会遇到一些很复杂的问题:当你看到别人比自己好,会心生嫉妒,说三道四;当你比别人强的时候,也会有人在背后对你加以议论,这时的你在流言蜚语面前,会很气愤,极力为自己辩解。 这样一来,自然会觉得自己活得很累。

其实你大可不必如此。

做人永远是做自己最好,别太羡慕别人。

因为每个人都有自己的优势.也许自己有的,他人却没有。

而成功与否并不在于你是谁,做好你自己,只要努力了,你也能成功,能够取得向往的一切。 把自己放在正确的位置,选择适合自己的人生,不要因为他人的看法而改变自己的定位。 正确与否,只有自己才有发言权。

你也许不是最美丽的,但你可以是最可爱的; 你也许不是最聪明的,但你可以是最勤奋的; 你也许不会最富有,但你可以是最充实的; 你也许不会最顺利,但你可以是最乐观的; 人生真正的快乐并不是来自于健康、美貌、金钱、青春或权势。

快乐也不是毫无理由就发生了,它不取决于基因、好运或凑巧,也不是外在事件的结果。

它最主要来自于我们对自身所发生的事的评价,以及我们如何评估自己塑造的一切。

爱你自己就是快乐的燃料,这能使你有好心情。

没有自我接纳与自我赞许的自我肯定是不可能快乐的。

爱自己、肯定自己不是狭隘地认为只有自己最好、最值得爱,而是在爱自己的基础上培养肯定自我的能力,自爱才会自强,自强才会自信,自信才会让你的美丽在举手投足间散开去,内敛却迷人。

<<肯定自己>>

内容概要

《肯定自己:你的内心足够强大》内容简介:生命需要肯定,需要战胜,更需要超越。 在生活的道路上,你发现有着不可胜数的"对手",于是你开始绞尽脑汁想着如何与这些"对手"较量。

在这些较量中。

你或胜或败,有些人成了你的朋友。

有些人成了你的敌人。

然而,你可知道,你却总在忽略最大的敌人和你最好的朋友——你自己。

当你最终超越自己以后,你会深深体味到那一种"闲看庭前花开花落"的宠辱不惊的悠闲,那一种"漫随天外云卷云舒"的轻松,生命就像在自由的空间游弋般无拘无束。

<<肯定自己>>

作者简介

廷音,从事媒体运营与企业品牌策划工作,多家杂志成功话题专栏自由撰稿人,经常受邀主持一些专题讲座,内容涉及人生修养提升及婚恋交友等课程,作品散见于《知音》、《读者》、《爱人》、《婚姻与家庭》等诸多刊物,其独特的心得体会结合隽永的文字,引起了千万女性读者的共鸣。已出版《幸福女人的魅力心计》《HOLD住的女人最好命》。

<<肯定自己>>

书籍目录

第一章 遇见更好的自己——自我认知中的肯定法则 01.自我定位,找到你的位置最关键 02.欣赏自己的 优点,经营自己的长处03.面对质疑,自己的路要自己走04.你可以追求完美,但不要苛求自己05.改变 自己比改变别人更容易 06.保持向上的自我,遇见更好的自己 第二章 挡住你的只是一张纸——从困境 中走出的肯定法则 01.耐得住寂寞的心境,才能守住繁华 02.经得住打击的硬气,把挫折踩在脚下 03.切 断一切退路,就一定能够找到出路 04.改变心境,乐观帮你攻克难关 05.不抱怨,提高你的逆境商数 第 三章 牢牢抓住上司的心——事业发展中的肯定法则 01.沟通到位一切都不是问题 02.全力以赴,肯定上 司的慧眼识人 03.摒弃间隙,做上司的左膀右臂 04.肯定到位,千万不要越位 05.巧妙拒绝上司的无理要 求 第四章 从人脉中挖掘出金矿——骷交应酬中的肯定法则 01.经营人脉的本质:传播你的价值 02.人脉 即财脉,决定你的命脉03.用人脉撬开"机遇"之门04.要"实心人脉",杜绝"中空人脉"05.用人脉 打造你的"无敌竞争力"第五章 说出别人爱听的话——言语博弈中的肯定法则 01.巧言妙语。 肯定对方拉近距离 02.拉拢人心:会倾听也就赢了一半 03.赞美:效率最高的肯定语言 04.幽默:让肯定 变得妙趣横生 第六章 学会聪明人的心理"诡计"——练达处世中的肯定法则 01.互惠原理:人情债是 最划算的风险投资 02.登门槛效应:层层递进更容易被人接纳 03.邻里效应:交往越多越亲密 04.禁果效 应:多一点遮掩,多一点神秘05.从众心理:人们更喜欢与众人追随的人结成同盟第七章把潜能发挥 到极致的秘诀——内心强大的肯定法则 01.积极面对人生,找回生活掌控权 02.任何限制,都是从自己 的内心开始的 03.自我施压,将内心的潜能彻底唤醒 04.自信焕发,激活生命更多的潜能 05.梦想,潜能 的引爆器 第八章 快乐就在不远处——创造幸福生活的肯定法则 01.肯定生活,知足者常乐 02.活在当下 , 永远不后悔 03.不攀比, 幸福就是计较少一些 04.修剪欲望, 让生活变简单

<<肯定自己>>

章节摘录

版权页: 02.欣赏自己的优点,经营自己的长处专家通过研究发现,人类有400多种优势。

这些优势本身的数量并不重要,最重要的是你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之上,这样你就会成功。

朋友曾经讲过这样一个故事:小兔子被送进了动物学校,它最喜欢跑步课,并且总是得第一;最不喜欢的则是游泳课,一上游泳课它就非常痛苦。

但是兔爸爸和兔妈妈要求小兔子什么都学,不允许它有所放弃。

小兔子只好每天垂头丧气地到学校上学,老师问它是不是在为游泳太差而烦恼,小兔子点点头,盼望得到老师的帮助。

老师说:"其实这个问题很好解决,你跑步是强项,游泳是弱项,这样好了,你以后不用上跑步课了 ,可以专心练习游泳。

"中国有句古话:只要功夫深,铁棒磨成针。

讲的是只要坚持不懈,就一定能成功。

但是看了上面这个寓言的人可能会意识到,小兔子根本不是学游泳的料,即使再刻苦它也不会成为游泳能手;相反,如果训练得法,它也许会成为跑步冠军。

成功必须"扬长避短"。

研究者发现,尽管路径各异,但成功都有一个共同点,就是"扬长避短"。

传统上我们强调弥补缺点,纠正不足,并以此来定义"进步"。

事实上,当人们把精力和时间用于弥补缺点时,就无暇顾及增强和发挥优势了,更何况任何人的欠缺都比才干多得多,而且大部分人的欠缺是无法弥补的。

小兔子的故事很精彩,但在现实生活中却很难进行准确的把握。

比如你怎么知道自己到底是兔子还是鸭子?

想知道你到底是谁很简单。

比如,当你看到别人做某件事时,你心里是否会有一种痒痒的召唤感——"我也想做这件事";当你完成一件事时,你是否会有一种满足或欣慰感;你在做某类事情时非常快,无师自通,这是一个重要信号。

当你做某类事情时,你不是一步一步去做,而是行云流水般地一气呵成,这也是一个信号。

很多人会发现自己在做许多事情时需要学习,需要不断地去修正和演练。

而在做另外一些事情时,却几乎是自发的,不用想就本能地去完成这些事情,这就是你的优势。

如果你本来没有某种优势,但是却一再地坚持不放弃,希望将你的弱势变成优势,这是可悲的,因为这是不可能的,而且代价也是巨大的。

是兔子就去跑,是鸭子就去游泳!

爱因斯坦在20世纪30年代曾收到以色列当局的一封信,信中邀请他去当以色列总统。

爱因斯坦是犹太人。

若能当上以色列的总统,在一般人看来,自是荣幸之至了。

但出乎人们意料的是,爱因斯坦竟然拒绝了。

他说:"我整个一生都在同客观物质打交道,既缺乏天生的才智,也缺乏经验来处理行政事务以及公 正地对待别人。

所以,本人不适合如此高官重任。

"大文豪马克·吐温曾经经商,不仅将自己多年用心血换来的经费赔了个精光,还欠了一屁股债。 妻子奥莉姬深知丈夫没有经商的本事,却有文学上的天赋,便帮助他鼓起勇气,振作精神,重走创作 之路。

马克·吐温终于摆脱了失败的痛苦,在文学创作上建立了辉煌的业绩。

<<肯定自己>>

编辑推荐

《肯定自己:你的内心足够强大》由廷音著。

心理,首度公开自信提升法则——为什么做起事来总是犹豫?

为什么莫名其妙感到焦虑?

为什么总是不敢成功又害怕失败?

消除负面情绪的秘密就是肯定自己!

行动,扫除扼杀自信的7个敌人,告诉你未曾知晓的自信的意义,教给你闻所未闻的自信的方法。 一套改变生活的计划,教你改变你的思考模式、看待事物的方法和谈论自己的态度,为你描绘出只有 自信者才有的愿景!

<<肯定自己>>

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