

<<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——结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>