

<<每天发现新的自我>>

图书基本信息

书名：<<每天发现新的自我>>

13位ISBN编号：9787530951590

10位ISBN编号：7530951599

出版时间：2008-5

出版时间：天津教育

作者：方雪梅 编译

页数：211

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>

<<每天发现新的自我>>

内容概要

你喜欢自己吗？
了解自己吗？
也许你是一个优秀而自信的人，或者你是一个平凡而胆怯的人，或许你并不知道自己身上潜藏着无限的潜能……本书是一本具有如此启发意义的书籍，它以生动活泼的笔触，用50余篇既感性又富哲理的文章，引导你用不同的方式与角度来发现“新自我”，在最平凡的人生中发现令人满意的“新自我”。

<<每天发现新的自我>>

书籍目录

第一部分 成为快乐的自我 如何使人即刻喜欢你 给人留下良好印象的简单方法 幸福家庭的秘诀
警惕你的弱点 快乐是种感觉 幸福快乐就好 真诚地赞赏他人 关于建议 人就是自己环境的创造者
改掉坏毛病,养成好习惯 宽恕 选择乐观 争论中没有赢家 学会倾听他人讲话 做一个堂堂正正的人
自由如歌的快乐第二部分 尽快解决问题 马上行动 别浪费宝贵的时间 如何学有成效 生活态度至关重要
把握生命的分分秒秒 抓住机遇 保持每日多清醒一个小时 如果今天是生命之末 消除内心的障碍
迈出第一步 做事要当机立断 要懂得把握时机 确定目标第三部分 挑战新事物 你能行 幸福之道
书中之趣 主动还是被动 探寻未知的美好 接受不可避免的事实 要学会持之以恒 拥有什么样的人生取决于你自己
阴郁的日子 如果你错了,坦诚地承认吧 不要为失眠而忧虑 走出重复 学习的耐性 重要的是什么?
第四部分 努力实现梦想 梦想去飞 为你的目标点燃欲望之火 你可以选择..... 成功生活之要诀
小女孩的梦想 真正高尚 梦想与理想 天生赢家 当梦想不及格 教育当然重要 脱离贫穷的七大要领
抱负之内涵 为什么幽默感很重要?
先改变自己 曲而不折

<<每天发现新的自我>>

章节摘录

如何使人即刻喜欢你 有一次，在纽约33街区的一个邮局里，我正在排队寄一封挂号信，无意间发现那位负责挂号信的工作人员看起来对工作很厌烦的样子——称信、取邮票、找零、开收据……他年复一年地重复着这些单调乏味的动作。

于是，我暗暗对自己说：“我一定要让这个人注意我。显然，让他注意我，我就一定要对他说一些赞美的话——不是关于我的，而是关于他的。”

于是，我问自己：“他身上有哪些东西值得我称赞呢？”

有时，这样的问题很难有答案，特别是在面对一个陌生人的时候。然而，巧合的是，我一眼就发现了他身上值得我称赞的地方。这样一来，事情就变得简单多了。

于是当他为我称信时，我热情地对他说：“我真希望能有像您这样的好头发。”

听了我的话，他抬起了头，显得有些吃惊，脸上还露出一丝由衷的微笑。

“不过，现在没有原来好了。”

他很谦虚地说。

我真诚地对他说，尽管头发的光泽或许比以前稍差了点，不过看上去依然很不错。他显得非常高兴。

我们开心地聊了起来。

最后，他对我说：“许多人都曾夸奖过我的头发。”

我相信，他那天吃午餐的时候肯定是心情欢畅的；我相信，他晚上回家后，肯定跟他的妻子讲起这件事；我还相信，他会站在镜子前欣赏着自己的头发，并由衷地说上一句：“我的头发多漂亮啊！”

我曾经在一个公开场合讲过这个故事。

故事讲完后有个人问我：“您希望从他那里得到些什么呢？”

我想从他那里得到些什么！

我想从他那里得到些什么！

假如我们都是如此自私，做什么事情唯一的目的是贪图他人的回报，那么我们就不会给他人带去一丝快乐，就会吝于给他人一句真诚的赞美。

如果我们的灵魂如此卑微，那么陪伴我们的只会是失败和沮丧，而绝不是成功和幸福。

是的。

我确实想从那个人的身上得到某种东西，某种珍贵无价的东西。

最终，我也确实得到了。

我得到了这种感觉，在不求回报的前提下，做了一件让他感到高兴的事情。

这件事过去以后，我仍会时常想起，而且有一种历历在目的感受。

人类的行为中有一条举足轻重的法则。

遵守它，便能为自己带来无尽的快乐和数不清的朋友；悖逆它，则会陷入无尽的烦恼之中。

这条法则就是：一直让别人感觉到被重视。

正如约翰·杜威先生所说的：“人类的天性中最强烈的渴望就是得到他人的重视。”

威廉·詹姆斯也说过：“人类的天性中最深刻的原则就是参与。”

就像我前面指出的那样，这种强烈的愿望正是人类区别于动物的重要特征，也正是这种力量推动了人类文明。

千百年来，哲学家们始终不遗余力地推敲着人类关系准则。

经过所有的推敲发现，唯有一种至关重要的理念。

这一理念并非什么新发明，它一直伴随着人类历史的进程。

2500年前的波斯拜火教的创始人就已经开始传输这种理念。

它就是孔子在2400年前所宣扬的：“己所不欲，勿施于人；己所欲者，亦施于人。”

给人留下良好印象的简单方法 在纽约举行的一个宴会上，有一位得到大笔遗产的女宾客迫

<<每天发现新的自我>>

切想要给每一个人留下一个好印象。

她不惜重金买来貂皮、钻石和珍珠，但是在自己的脸上却没有下任何功夫——一脸的尖酸刻薄、自私自利。

她没有意识到一个众所周知的道理：一个人的面部表情要比他身上的衣服重要得多。

史考伯对我说，他的笑容值一百万美圆，他也许是在有意淡化这一事实。

史考伯的个性和魅力，以及使人喜欢他的能力，几乎是他取得非凡成就的全部原因所在，并且他个性中最令人愉快的因素之一就是他那迷人的微笑。

行动比语言更有力，一个微笑表达的是：“我喜欢你，你让我感到很开心，我非常高兴见到你。”这就是小狗得宠的原因。

小狗见到我们的那股高兴劲儿，就像是要从肚子里跳出来一样。

所以，我们见到小狗自然也感觉很开心。

婴儿的微笑也有同样的效果。

你曾经在医生的候诊室里留意过那些等待看病的阴郁面孔吗？

密苏里州雷顿市的兽医史蒂芬·史波尔告诉过我一件事：在某年的一个春天，他的候诊室里排满了前来给宠物接种疫苗的人，没有人闲聊，他们大概都在想着其他事情，而不是待在候诊室里“浪费时间”。

他对我说：“有六七个人在等着给他们的宠物接种疫苗时，一个年轻女人带着一个九个月大的婴儿和一只小猫走进来。

事有巧合，她坐在已经等得有些发狂了的男人旁边。

当他扭过头时，婴儿正用那天真无邪的笑容注视着他。

那个男人会做什么呢？

“当然，他和你我的反应一样，扭过头去朝着婴儿微笑。

很快他就和那个女人攀谈起来，聊着他的孩子和孙子。

不多一会儿，整个候诊室的人都参与了进来，厌倦和紧张变成了快乐和享受。

“那虚假的笑容呢？

那是不可能欺骗任何人的。

我们都知道那种笑是机械的，我们厌恶它。

我所要谈的是真诚的、暖人心房的、发自内心的微笑，它们是人际关系中的无价之宝。

密歇根大学的心理学家詹姆斯·麦克奈尔教授表达了他对微笑的看法：“面带微笑的人们会在管理、教学和营销方面卓有成效，也会培养出心情愉悦的孩子。

微笑比蹙眉能更好地传达信息。

这也是为什么在教育上奖励要比惩罚更有效的原因。

“一位纽约超市的人事经理对我说，她宁愿聘用一个没有学历但有着舒适微笑的人，也不愿聘用一个满面冰霜的哲学博士。

微笑的力量是巨大的——即使它是无形的。

遍布全美的电话公司有一个叫“电话力量”的项目，就是要求员工用电话来销售他们的服务和产品。

在此项目中，公司建议员工在打电话时要面带微笑。

你的“微笑”会通过你的声音传递给客户。

美国一家大型橡胶公司的董事长告诉我，他通过观察发现，除非对自己所做的事有兴趣，否则人们很难获得成功。

这位商业巨头对于“努力是通向成功之门的唯一钥匙”这句古语并不赞同。

他说：“我所认识的成功之人，都是因为做了自己感兴趣的工作。

后来，他们对工作渐渐没了兴趣，于是生意萧条了，最终失败了。

“如果你希望他人在见到你时心情是愉悦的，那你也必须在见到他们时心情是愉悦的。

幸福家庭的秘诀 “如果你的家庭生活很幸福，请与我们联系。

我们知道导致家庭不幸的诸多原因，但我们想了解更多促使家庭幸福的原因。

”美国一个婚姻家庭顾问组将这样一则简短的消息，刊登在25个州的48家报纸上。

<<每天发现新的自我>>

人们的回信如雪片般飞来，每一个回信的家庭不久都收到了一份调查问卷，参与调查的家庭超过了3000个。

其中，最令人惊讶的一个现象是：很多家庭反复提到了促使家庭幸福的六个主要因素：承担责任；任何一个幸福的家庭都投入了时间、精力、精神和感情，这是至关重要的，这种投入也被称为责任心。

他们都以家庭为重，家庭成员都为增加彼此的幸福和快乐而努力——都希望家庭持久。

对于幸福的家庭来说，责任心与性忠诚联系非常紧密，以至于人们认为婚姻最大的威胁是婚外情。

“婚外情会对你配偶的自尊心造成极大的伤害。

” 共度时光：“你认为什么才能使家庭幸福？”

”当1500个孩子回答这个问题时，并没有列出金钱、汽车或漂亮的房子。

他们的回答是：一起活动。

幸福家庭的成员们都同意这种看法。

他们一起度过很多时间——工作、玩耍、参加宗教活动，并一起进餐。

“你们做什么并不重要，”他们说，“重要的是一起做。

”时间的质与量关系怎样呢？

幸福的家庭认为家人共处时，既要过得开心，也要时间充裕。

短短的几分钟内不可能会有高质量的交流。

肯定赞美：人类最基本的一个需求是得到他人的肯定。

调查问卷和采访表明，这些家庭成员表达对彼此赞美的次数，超过了我们的预想。

一位母亲写道：“我们每天晚上都会去孩子们的卧室，紧紧拥抱和亲吻每一个孩子。

然后说，‘你们真是好孩子，我们非常爱你们。

’每天结束的时候向他们表达爱的讯息，我们认为这很重要。

”一位妻子说：“当我丈夫回到家时，他就会说‘我知道今天你为孩子们一直忙个不停，而且还剪了头，买了东西。

’却没有提到杂草丛生的花园。

当他失去了一笔生意，失望而归时，我就会提醒他，上个星期，他做成了三笔生意。

我们习惯于更多地去关注自己所拥有的，而不是缺少的。

” 相互交流：心理学家们了解到，良好的沟通有助于产生归属感，并能缓解挫败感和高度的危机感。

幸福的家庭都强调：良好的沟通需要时间练习，它不会自然而然地发生。

沟通有效意味着彼此间的误会消除了。

幸福的家庭对他人传达出来的信息非常关注。

新墨西哥州的一位丈夫写道：“我的妻子可能会说，‘城里有没有上演什么好电影啊？’

’其实她的意思是，‘我想去看一场电影。

’而我却只懂表面含义，告诉她上演了什么，很少建议去看看。

然后又奇怪她怎么不开心了。

这种模式最后被我们想明白了，现在，她会直接说‘我想去……’，不再暗示我了。

而我也更懂得如何去琢磨她的真正意图。

” 精神健康：幸福的家庭将精神健康定义为爱心。

每个人都有一颗爱心，促使我们去关心、爱护和同情他人。

对于许多人来说，教堂或者宗教组织是他们表达这种本能的精神渴望的方式。

而另外一些人，则是通过关心身边的人，或者恪守一种道德规范来体现这种精神。

幸福家庭的精神准则会在日常生活中体现出来，他们会对自己的信仰身体力行。

处理危机：幸福的家庭也存在问题，但是，当生活不可避免地出现一些危机时，他们有能力去处理。

在处理危机过程中，被这些家庭认为是必要工具的，许多都在上文有所涉及：注重积极面、巧妙地沟通、建造精神支柱，调节能力也是另一种意义重大的工作。

<<每天发现新的自我>>

所有的幸福家庭都懂得，健康的家庭是我们寻求舒适、发展和新生的地方；是我们精力充沛、勇往直前地积极生活的起点。

警惕你的弱点 当醉汉的妻子反复催促他保证戒酒时，醉汉回答说：“我过一会儿就保证，但我不想现在就戒，最好是慢慢来。

”妻子说：“非常好，没准你哪天会掉进坑里，没人会去救你出来。

”不久之后，那个人喝醉了，真的掉进一口很深的井里，不过幸运的是，他的呼救声被他的妻子听到了，妻子说：“我警告你的事情真的发生了吧？

幸好我听到了，要不然你就会被淹死了。

”他抓住水桶，妻子用力摇动轱辘，但是当他快要到达井口时妻子却松开手，他又掉进了水里。

这种情形反复了好多次，最终他忍不住大叫：“喂，我知道你是故意的。

”他的妻子承认道：“是的，我就是故意的。

你忘了你曾跟我说过，凡事要慢慢来吗？

我怕让你突然上来，你会不适应。

”他别无他法，于是马上保证要戒酒。

他的妻子立刻把他救了上来，不过还警告他说，如果他再喝醉掉进井里，她是不会再理睬他的。

有一个人抓住了一只小老虎，决定把它当宠物养。

小老虎长大了，像小猫似的可爱又温和，没有任何凶恶、残忍天性的迹象，看起来完全没有伤害性。

但是有一天，这个人在与他的宠物玩耍时，老虎舔到了从他手上的伤口流出的血。

就在舔到血的那一瞬间，老虎的凶残天性被唤醒，它扑向主人，把他撕烂了。

有时，已经戒掉多年的酒瘾，会在品尝或闻到“恶魔溶液”时被唤醒，可怜的受害者就会发现，对于他原以为已经戒掉的酒瘾而言，自己就是一个无助的奴隶。

苏格拉底的妻子是个多疑狂暴的女人。

有一次，她向苏格拉底发怒时，苏格拉底走出去，坐在门外。

苏格拉底的平静和漠然更加激怒了她，她更恼火，冲到楼上，把一桶水倒在他的头上。

苏格拉底只笑笑说：“如此大的雷鸣声，一定会下暴雨的。

”苏格拉底在与朋友亚西比德谈论自己的妻子时，朋友问他在家中是如何忍受这种长久的责骂的。

苏格拉底回答说：“我已经习惯让自己认为这些责骂还不如街上马车的噪音，它们根本不会让我感到烦闷。

”坚强的人一向严格要求自己，他绝不允许低级的想法侵占他崇高的思想；他让激情成为自己的奴隶，绝不允许它们成为自己的主人；他遵从自己的理智行事，而不是自己的爱好。

他训练自己的品质，始终使自己的生命之根深扎在土壤里，不允许它们影响自己的性格。

他从不被偏好与冲动左右。

他是自己的指挥官，即使在最强烈的欲望风暴中也不会偏航。

有一位著名的老师曾说过，当偏好与习惯对于幸福更加重要时，它们是可以训教的，就像拉丁语与希腊语可以学习一样。

在很大程度上，我们是自己意志的创造物。

不断地看到事物光明的一面；满怀希望地看待事物；坚信每天的每一个小时都是朝着和谐美满的生活发展的，而不去听那些不和谐的声音，忽视生活的丑陋一面；不断地引导思想朝向高尚、重要和真实的事物，这样我们就能很快养成好的习惯，创造美好的品格、和谐美满的生活。

我们是习惯的产物，通过了解它的形成规律，我们便能够在很短的时间内，在我们的身边建立起习惯网，使我们免受生活中丑陋、自私、可耻事物的影响。

我们从生活中得到的真正的幸福与纯粹的满足感，实际上是自我控制的产物。

习惯网是所有美德的伟大守护者，没有它任何美德都是不安全的。

它是站在生命之门的哨兵，接纳朋友，排斥敌人。

快乐是种感觉 人类的一切快乐都是生理上的快乐，这种说法的确是科学的。

你们有可能对此产生误解，因此我必须更加清晰地解释一下：人类所有的快乐都是感官上的快乐。我敢肯定，唯心主义者会误解我。

<<每天发现新的自我>>

因为唯心主义者和唯物主义者之间没有共通的语言，或者表达同种事物的方式不同，所以他们永远都是互相误解的。

在什么是快乐的问题上，难道我们也要被唯心主义者所迷惑，而承认真正的快乐只是精神上的快乐吗？

让我们首先接受这个观点，并立即这样完善它：精神是内分泌腺充分作用的一种表现。

对我而言，快乐主要是一个消化方面的问题。

为了使我的话更有说服力，我会引用一位美国大学校长的话。

这位校长通常会在对每班的新生致词中，极富智慧地说这样一句话：“我想让你们铭记两件事，一是诵读圣经，二是保持排便通畅。

”他能说出这样的话，真不愧是一位博学而慈祥的长者！

肠动，人欢；肠止，则人颓。

道理就在于此。

当我们谈论快乐时，千万不能在抽象中迷失自我。

而应认真地考虑事实，自我分析在我们生活中什么才是真正的快乐。

我们经常用否定的方式来定义快乐，比如无忧、无辱和无恙。

当然，快乐也会以肯定的形式出现，我们叫它欢乐。

<<每天发现新的自我>>

媒体关注与评论

人们总是迫切地希望改善环境，却从不肯改变自己。
一个勇于自我反省的人在实现理想目标的道路上永远不会失败。
这是一个恒久不变的真理。

--《人就是自己环境的创造者》 明天是懒人给自己预留的工作日，是弃恶从善的日子，是由弱变强的日子，是失败者成功的日子，我不会逃避今天的责任，而把它们推给明天，因为我知道，明天永远不会到来。

--《马上行动》 的确，当他人的言语或行为让我们受到伤害的时候，我们会觉得受了伤。可是我们需要跨越伤害，去疗伤止痛，而宽恕则是治愈伤痛的良药。

--《别浪费宝贵的时间》 上帝给了我们每个人相同的开始；我们天生具有健康、健全的身体、健壮的肌肉、聪明的头脑、良好的性情、善良的心地，还有灵巧的双手，而且每只手上都有五个机会。

金钱不过是起点的一个辅助物。

--《抓住机遇》

<<每天发现新的自我>>

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>