

图书基本信息

书名：<<别把自己看得太重.也别把自己看得太轻>>

13位ISBN编号：9787543070073

10位ISBN编号：7543070073

出版时间：2012-7

出版时间：武汉出版社

作者：林玲

页数：231

字数：300000

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>

## 前言

著名表演艺术家英若诚讲过这么一个故事。他出生于一个大家庭中，每次吃饭都是好几十个人坐在大餐厅里。有一次他突发奇想，想要跟大家开个玩笑。在吃饭的时候，将自己藏在餐厅中一个少被人注意的柜子中，想让大家在找不到他的时候再蹦出来。让英若诚很尴尬的是，大家没有注意到他的缺席。等大家酒足饭饱离开之后，英若诚才沮丧地走出来吃剩饭。从那儿之后，他就告诫自己，永远不要将自己看得太重，否则有可能会大失所望。一块石头对于巍峨的高山来说，是微不足道的；一滴水对于浩瀚的大海来说，是微不足道的。同样的，一个人对于整个世界来说，也是微不足道的。不论你是否愿意承认，你在这个世界是十分渺小的存在。看重自身的价值，重视自我的价值，愿意发挥自己的价值，这本是无可厚非的。但不要将自己在他人眼中的价值看得过重，也不要只关注自己而对旁人全然不顾。有些人将自己看得太重，把自己的位置摆得过高，在社会中很容易受到挫折；有些人因为自小娇惯，养成自我为中心的习惯；有些人仗着自己有几分才华而恃才傲物，不将别人放在眼里，认为自己高人一等。不论是何种形式的看重自我，都会给你的人生带来负面影响。不将自己看得太重，是否就意味着要将自己看轻？有一个年轻人在事业上遭到挫折，穷困潦倒，身无分文，产生了轻生的念头。当他走向大海准备结束自己生命的时候，一位在沙滩上散步的老人叫住了他：“你等等再死可以吗？我没有想劝你放弃自杀，不过我想和你做个交易。”一位将死之人还有什么交易能做？年轻人停下了自己的脚步。“你既然已经决定结束自己的生命，那你一会儿也就没有呼吸了。但你身上的器官都是好的，这多可惜啊。这样吧，我花10万买你的一只眼睛。”老人摆出一副做生意的姿态。“身体发肤，受之父母。这个多少钱也不能卖。”“那我20万元买你一只胳膊吧。”“不卖。”“30万元买你一颗肾吧。”“不卖。”……年轻人忽然明白：即便自己身无分文，但自身还有很大的价值。穷困潦倒，生命却还在，没必要这么看轻自己。他谢过老人，毅然地掉头离去，重新开始生活。如果您早晨醒来的时候还算健康，那么恭喜您，因为世界上有15万人将活不过今天；如果您的家里有衣服穿、有食物吃，那么恭喜您，您比世界上75%的人还富有；如果您在银行里有存款，在钱包里有钞票，那么恭喜您，您是全世界8%的有钱人中的一员……我们每个人都是世界上唯一的存在，尽管渺小，却没有一个人与你完全相同。你的人生轨迹是独一无二的，每个人都记载书写着自己的人生故事。或许你出身贫寒，或许你貌不惊人，或许你才智一般，这些虽然很重要，但多与先天因素有关。我们无法选择出生，但我们可以选择心态。在这个世界上，别人可以看轻你，但你不能看轻自己。我们无法改变世界，但可以改变自己。人生最大的敌人是自己，没有人可以打倒你，能打倒你的只有自己。

失败并不可怕，可怕的是形成看轻自己的惯性思维。

别把自己看得太轻，也别把自己看得太重，是一种做人的智慧，是一种为人的修养，是一种优雅的风度，一种达观的处世姿态，一种成熟的心态，一种高尚的境界。

用这种心态做人，可以让自己更大度，更健康；用这种心态做事，可以让生活更踏实，更轻松。

## 内容概要

别把自己看得太重，要知道比你优秀的人有很多，过分看重自己，只会让自己迷失方向，然后从高处跌落。

养成谦虚谨慎的品格，用低调的言行对人处事，才能赢得大家的尊重。

当然任何时候都不要看轻自己，在关键时刻，你敢说：“你很重要吗？”

试着说出来，你的人生也许会由此揭开新的一页。

一种积极主动、朝气蓬勃的心态是最佳的自我保护。

一定要养成一种坚信自己最终将会获胜，将会取得成功的良好习惯。

一定要坚强地、坚定地树立起这种信念。

这样，很快你就会惊异地发现，你极其渴望和你努力为之奋斗的目标是能够实现的。

这不单单是一本励志书！

因为它在给你“勇气”和“观念”的同时，也让你得到了真正的改变。

作者运用最典型的案例和最具洞察力的心理分析，从两个角度传递自己的想法，不只在你的心里“杀毒”，还让你的大脑和灵魂“重装系统”。

## 作者简介

林玲：专职作家，对现代人的心灵成长有自己独到的见解，她通过不断的自我觉察及修炼，将得到的健康积极的生活体悟融入书中，告诉读者：在如此复杂、充满挑战和现实的世界里，不要把自己看得太重，也不要把自己看得太轻，只有正视自己，正视生活中的一切，才营造真正属于你的健康和财富！

书籍目录

前言

Part 1 给自己一个新的求索

- 【探究 Explore】探究一下自己想要的到底是什么
- 【认知 Cognition】不要自我感觉良好，还有很多人比你强
- 【比较 Comparison】界定适合自己的标准
- 【缺点 Defect】在表现自己优点的同时不要忘记你的缺点
- 【平常心 Common heart】用一种平静的心态看待事物
- 【紧迫感 Sense of urgency】要有紧迫感，毕竟你还不是最强者

Part 2 你很强大，同时你也很渺小

- 【低调 Low-key】在高调的社会中沉淀自我
- 【反思 consider】你思量过自己的能力到底够吗？

- 【适度 Moderate】过度自信就变成自负
- 【认同 Identification】能力不在自己嘴上，而在别人眼中
- 【放下 Put down】放下架子才更具向心力
- 【内敛 Introvert】内敛而不张扬，才能最好地展现能力

Part 3 自我管理，将自我价值最大化

- 【时间管理 Time】时间管理是自我管理的起点
- 【情绪管理 Mood】控制你的火爆脾气
- 【人际管理 Interpersonal】我们不是活在真空地带
- 【未来管理 future】让你的未来不是梦
- 【自我认识 awareness】看懂自己脑子里的这本书
- 【自我领导 Leadership】领导得了自己，才能领导别人

Part 4 让思维双向行驶

- 【双赢 Win-win】用双向思维达到双赢的效果
- 【平衡 Balance】用平衡的杠杆去衡量自我
- 【合作 Cooperation】合作比单打独斗更省力
- 【借力 Leveraging】聪明人善于借助一切可以借助的力量
- 【整合 Integration】整合能整合的力量去做事，成功会更近

Part 5 无处不在的长处就潜伏在你的身上

- 【优势 Advantage】发现自己身上隐藏的宝藏
- 【弱点 Weakness】弱点难道就不能利用了吗？

- 【忍耐 Exercise patience】用忍耐的妥协来韬光养晦
- 【决策 decision】别靠直觉判断问题，脑子是用来想的
- 【信服力 Compelling force】信服力胜过千言万语

Part 6 你很渺小，同时你也很强大

- 【高调 High profile】高调不是爱表现，而是积极主动
- 【公平 Fair】正确面对人生中的公平
- 【依赖 Rely on】过度依赖不是你该做的事
- 【寂寞 Lonely】耐得住寂寞才能铸就大业
- 【价值观 Values】有什么样的价值观就有什么样的人生
- 【自我重塑 Self remodeling】重新雕刻自己的性格，突破自我

Part 7 让头脑风暴喷涌而出

- 【目标 Target】你要去哪儿比你去过哪儿重要

【激情 Passion】让激情成为生命的动力

【思维 Thinking】你的思维可以主宰一切，只要你想

【内心 The heart】外表的强悍永远都不能代替内心的强大

【伪装 Disguise】难得糊涂是最为高深的处事之道

【刚柔兼备 Goju both】重新整理自己，做到“刚柔兼备”

Part 8 我的敌人只是自己而已

【恐惧 Fear】克制内心的恐惧，比拥有任何的资本都重要

【细节 Details】小地方里隐藏大学问

【压力 Pressure】把对压力的发泄变为动力

【意念 Idea】要时刻提醒自己，不要总是原地踏步

【挫折 Frustration】失败不是问题，还好你有应激能力

【行动 action】不做抱怨祥林嫂，做行动派

.....



编辑推荐

《别把自己看得太重,也别把自己看得太轻》教你抵制自我膨胀的心灵劝谏书,一堂让你远离脆弱灵魂的心灵强健课。

让你豁然开朗的心灵滋润秘笈,俞敏洪、李开复、李彦宏、马云等,中国金字塔顶尖人物受益一生的心灵法则。

这不仅仅是一本励志书!

因为它在给你“勇气”和“观念”的同时,也让你得到了真正的蜕变。

人生最大的敌人是自己,没有人能打倒你,能打倒你的只有你自己,失败并不可怕,可怕的是形成看重或看轻自己的惯性思维。

#### 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>