第一图书网, tushu007.com

<<目标!>>

图书基本信息

书名：<<目标!>>

13位ISBN编号：9787544263856

10位ISBN编号：7544263851

出版时间：2013-1

出版时间：南海出版社

作者：博恩·崔西

页数：256

字数：156000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

世界上大部分人都在平庸中度过一生，他们上班应付工作，回家上网、看电视。
他们既没有目标也没有计划，更没有尝过成功的滋味，不知成就感为何物。
你是他们中的一员吗？
你甘愿过这样的生活吗？
如果你的答案是否定的，那么就学着给自己确定目标并制订行动计划吧！

《目标！
》全新修订版旨在为人们提供更为迅速和有效的帮助，为不甘平庸的你提供的是一套切实可行的制定和实现目标的方案。
全书每章都附有主题明确、步骤清晰的实践方案。
学习本书的理论，运用作者提供的方案，你就能找到自己的目标并制订出切实可行的计划，从而更快地获得自己想要的一切。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

博恩·崔西是美国首屈一指的个人成长权威人士，在成功学、潜能开发、销售策略及个人实力发挥等方面拥有独树一帜的心得，是比尔?盖茨、迈克尔?戴尔、杰克?韦尔奇、沃伦?巴菲特最为推崇的成功学大师。
他还是当今世界上个人职业发展方面最成功的演说家和咨询家之一。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1章　释放你的潜能 1
第2章　把握自己的生活 11
第3章　认清自己的价值观 21
第4章　解析自我信念 31
第5章　开创自己的未来 43
第6章　确定自己真正想实现的目标 53
第7章　目标要明确 65
第8章　千里之行，始于足下 73
第9章　制定并完成自己的经济目标 85
第10章　成为行业里的专家 97
第11章　改善你的家庭生活 113
第12章　关注你的健康
第13章　衡量自己的进展 137
第14章　清除障碍 147
第15章　跟值得交往的人交往 159
第16章　制订行动计划 169
第17章　把握好时间 181
第18章　每天温习自己的目标 193
第19章　不断描绘理想图景 203
第20章　开启自己的超意识 215
第21章　坚持，直到胜利 225
结论篇　今天就行动起来 243

<<目标!>>

章节摘录

版权页： 第2章把握自己的生活 基本上，一个人能成为什么样的人不在于他出身如何，而要看他如何造就自己。
我21岁那年，生活落魄不堪，数九寒天住在只有一间斗室的公寓里，靠白天当建筑工勉强度日。
到了晚上，我一般没钱出去消遣，只能待在家里，至少家里还算暖和。
因此，我就有很多时间来思考。
一天晚上，我坐在我的小餐桌边，忽然就开窍了。
我的生活就此变了样。
我忽然意识到，我今后的生活会过得如何完全取决于我自己，没人会伸把手，没人能拯救我。
我那时离家千里，而且很久都没有想过要回去。
我当时头脑十分清醒，我明白，如果我的生活发生变化，那变化一定是从我自己开始的。
如果我不改变自己，别的什么都不会改变。
我要对此负责。
伟大的发现 那一刻至今仍历历在目，就像第一次跳伞——又害怕又刺激。
我就站在生活的边缘，决定跳下去。
我知道，如果我希望自己的状况有所改善，就得改变自己。
一切都取决于我。
我后来明白了，如果一个人能对他的生活负全责，那他就等于跨出了一大步，从幼稚无知走向了成熟。
可悲的是，大部分人都未能做到这一点。
我见过很多四五十岁的人，他们还在为过去不愉快的经历而嘟嘟囔囔，把自己的问题都怪到别人身上。
有人还在抱怨二三十年前父母为自己做了什么或没做什么。
他们终日纠缠于过去的事情中，无法解脱。
最要命的敌人 幸福和成功的最大敌人是各种各样的坏情绪。
坏情绪会把你拖垮，让你身心俱疲，使你的生活毫无乐趣可言。
坏情绪对个人和社会造成的伤害比有史以来所有的瘟疫加起来都厉害。
如果你确实想获得幸福和成功，那么你最重要的目标之一就是把自己从坏情绪中解脱出来。
幸运的是，只要知道怎么解脱，你就能做到这一点。
害怕、自怨自艾、忌妒、自卑，还有生气，引起这些坏情绪的原因大致有四个。
一旦认清它们，并将之从你的心里一一解决，你的坏情绪就会自行消失了。
而一旦坏情绪没有了，那些积极的情绪，如爱、平和、愉快和激情，就会如小溪般汩汩地流入你的心里，你的生活会因此而变得更好，有时这些变化就在分秒之间。
别再找理由 原因一是“ 找理由 ”。
只要你能找到理由，无论是对自己还是对别人，觉得自己应该因什么事情生气或者不高兴，你的情绪就会变坏。
这就是为什么人一旦生起气来就会唠叨个不停的原因。
相反，如果你不能为自己的坏情绪找到理由，那么你就没法生气了。
比如，因为社会经济状况不好，公司的销售业绩不佳，有个人下岗了，这个人就会对他的老板满怀怨气，不停地发牢骚，找出所有的理由说这对自己不公平。
他甚至会气得决定去起诉，或者用别的办法把老板“ 摆平 ”。
只要他始终揪着他的老板和公司不放，给自己的坏情绪找理由，他就会受制于自己的情绪，无论是在生活里还是在思想里。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

博恩·崔西的思想如此深刻，值得所有年轻人在制定人生规划时参考。
——沃伦·巴菲特　从博恩·崔西的身上，我了解到了什么叫追求卓越——他告诉我们如何去做一个有智慧、有灵魂、有方法的商业领袖。
——迈克尔·戴尔

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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