

<<改变人一生的智慧书（全四卷）>>

图书基本信息

书名：<<改变人一生的智慧书（全四卷）>>

13位ISBN编号：9787545109313

10位ISBN编号：7545109317

出版时间：2010-5

出版时间：刘振鹏 辽海出版社（2010-05出版）

作者：刘振鹏 编

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>

<<改变人一生的智慧书（全四卷）>>

内容概要

仅以一部书，即为所有儿童、少年、父母、教育者提供各个学习领域的概况。
《文化百科系列：改变人一生的智慧书（图文版）（套装全4卷）》除了基础概况知识，还有具体实用知识，是一本真正活的知识宝库，更是一部以简捷的形式传播有效知识的优秀书籍。

<<改变人一生的智慧书(全四卷)>>

书籍目录

《改变人一生的智慧书(1)》目录：人一生要养成的习惯相信你自己行动前设定目标比别人多做一点不给思维拴上辔头不浪费每一分钱珍惜每一分钟换个角度看问题别怕犯错独立自主的习惯控制自己的情绪诚信待人信守你的承诺正确对待压力不满足于现状勇于承认错误每天自省五分钟不轻言放弃善于借助他人的力量耐得住寂寞人一生要注意的细节不要为自己找任何借口不要到处抱怨……人一生要具备的心态人一生要把握好的机遇《改变人一生的智慧书(2)》目录：人一生要懂得的商务礼仪一、你必须懂得的商务礼仪之通讯礼仪商务电话的接听礼仪特殊商务电话的应急妙计及使用手机的礼仪商务就餐时别对着餐桌打电话商务传真应具备的基本礼仪E-mail应该具备的传统书信礼仪商务短信中的礼节问题合理选择商务信函格式的礼仪如何写商务请柬才合“礼”拒绝或接受商务邀请函的写法二、你必须懂得的商务礼仪之见面礼仪商务见面中的点头礼举手致意和挥手道别礼如何进行自我介绍和介绍他人正确的商务称呼为你加分国际商务交往中的称呼礼仪名片的书写、递交和收存……人一生要知道的成功寓言人一生要知道的财富寓言人一生要知道的管理寓言《改变人一生的智慧书(3)》目录：人一生要掌握的生活法则马太效应蘑菇定律酒与污水定律华盛顿合作定律彼得原理皮格马利翁效应破窗理论木桶定律鲑鱼效应帕金森定律蝴蝶效应光环效应墨菲定律人一生要解决的关键问题定位——找准人生的坐标完美——世界并不完美，人生当有不足缺憾——让不幸赋予你生命的动力进退——人生贵在把握进退之机舍得——学会舍弃方能得到贫穷——穷人最缺少的是野心免费的午餐——不要希望不劳而获金钱——不要做金钱的奴隶……人一生要规避的人人一生要学会的选择与放弃《改变人一生的智慧书(4)》目录：人一生要懂得的人生哲理信心创造奇迹成功的第一秘诀贵在持之以恒甩掉自卑的包袱成功，从设定目标开始磨难成就辉煌人生不要让生命被别人设定播种希望，收获奇迹不要小瞧勇气潜力无限相信奇迹勇敢说“不”相信自己，别人才能相信你让自己变得强大要做就做到最好恐惧阻碍成功没有想像的那么难把握抉择的时机不同的理想，成就不同的人生习惯影响成败求人不如求己积极应对挑战……人一生要注意的健康问题人一生不可不知的文化常识人一生要把握好的谈话技巧

章节摘录

与树立自信心相联系的一个问题就是要克服自卑心理。

心理学认为，每个人对自己都或多或少带有一些不恰当的认识，自卑就是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，是一种认为自己在某些方面不如他人的自我意识和自己瞧不起自己的消极心理，是由主观和客观原因而造成的。

人的自卑心理来源于心理上的一种消极的自我暗示，即“我不行”、“不可能”等，对自己的能力、学识、品质等自身因素自我评价过低，在日常生活中表现出行为畏缩、瞻前顾后、心理的承受能力脆弱、经不起较强的刺激、谨小慎微、多愁善感等。

长期被自卑情绪笼罩的人，一方面感到自己处处不如别人，一方面又害怕别人瞧不起自己，逐渐形成了敏感多疑、胆小孤僻等不良的个性特征。

自卑使他们不敢主动与人交往，不敢在公共场合发言，消极应付工作和学习，不思进取。

因为自认是弱者，所以无意争取成功，只是被动服从并尽力逃避责任。

自卑不仅会使人的心理活动失去平衡，而且也会引起人的生理变化，尤其是对心血管系统和消化系统产生不良影响。

生理上的变化反过来又影响心理变化，加重人的自卑心理。

在自卑心理的作用下，遇到困难、挫折时往往会出现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应。

一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响身心健康，还会使聪明才智和创造能力得不到发挥，使人觉得自己难有作为，生活没有意义。

没有一个人的人生道路是一帆风顺，不如意事常有八九。

因此每个人前进的路上随时都会遇到各种困难、挫折、失意等，这些都容易使人产生一种自卑心理。

自卑心理有的时候可以转化为巨大的动力，有的时候可能转化为巨大的消极因素，关键看你如何对待它。

这种转化就是把自卑转化为自信。

自信是消除自卑、促进成功的最有效的方法，要养成自信的习惯，对任何事都要有一个必胜的信念。

下面介绍几种培养自信习惯的方法：
· 默念“我行”，“我能行”。

默念时要果断，要反复念，特别是在遇到困难时更要默念。

只要你坚持默念，特别是在早晨起床后反复默念9次，在晚上临睡前默念9次，就会通过自我的积极暗示心理，使你逐渐树立信心，逐渐有了心理力量。

· 多想开心的事。

每个人都有自己开心的事，开心的事就是你做得成功的事，那是你信心的产物，力量的产物。

每个人多回忆自己开心的事，将使你正确估价自己的力量。

· 面带微笑。

笑是快乐的表现。

笑能使人产生信心和力量；笑能使人心情舒畅，振奋精神；笑能使人忘记忧愁，摆脱烦恼。

没有信心的人，经常是愁眉苦脸，无精打采，眼神呆板。

雄心勃勃的人，眼睛闪闪发亮，满面春风。

· 挺胸抬头。

人的姿势与人的内心体验是相适应的，姿势的表现可以与内心的体验相互促进。

一个人越有信心、越有力量就越昂首挺胸。

成功的人，得意的人，获得胜利的人则意气风发。

一个人越没有力量，越自卑就越无精打采，垂头丧气。

学会自然地昂首挺胸就会逐步树立信心，增强信心。

<<改变人一生的智慧书（全四卷）>>

编辑推荐

《文化百科系列·改变人一生的智慧书(图文版)(套装共4册)》由辽海出版社出版。

<<改变人一生的智慧书（全四卷）>>

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>