第一图书网, tushu007.com

<<能打败你的只有你自己>>

图书基本信息

书名：<<能打败你的只有你自己>>

13位ISBN编号：9787563919611

10位ISBN编号：7563919619

出版时间：2008-5

出版时间：北京工业大学出版社

作者：和月英

页数：268

字数：210000

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

<<能打败你的只有你自己>>

内容概要

很多时候，打败我们的不是外部环境，而是自己。
只要我们坚持自己的信念，保持创造力，使我们的心灵成为一个能吸引我们所向往事情的磁场，那么，就没有人能打败你。
本书对人们在获得成功的过程中所产生的想法和心态作了全面的分析和阐述。
本书旨在帮助人们正确地认识自己，认识挫折，从而端正心态，树立自信，顺利地走向成功。
本书文字精美、语言流畅，可读性强，适合各个领域、不同层次、不同群体的人阅读。
如果你希望自己渐入佳境，早日获得成功，请阅读本书。
每个人都有弱点。
但是人在一生中想得最多的却是如何去战胜别人、超越别人，殊不知要想战胜别人首先要战胜自己，因为最强大的敌人不是别人而是自己。
人与人之间，弱者与强者之间，成功者与失败者之间最大的差异就是意志力的差异。
一个人有了自信，就有了意志力，就具备了挑战自我的素质和内驱力，就能成就一番事业，成为一个成功的人。
本书对人们在获得成功的过程中所产生的想法和心态作了全面的分析和阐述。
本书旨在帮助人们正确地认识自己，认识挫折，从而端正心态，树立自信，顺利地走向成功。

第一图书网, tushu007.com

<<能打败你的只有你自己>>

书籍目录

第一章　每个人都有成功的机会　每个人都不希望自己平庸　任何人都要相信自己是一个天才　每个人都应尽可能地挖掘自身的潜能　我们的生活需要创造性　我们都在追求尽善尽美　我们都希望成就最好的自己　每个人都是天生的优胜者　我们都能为了信念去努力拼搏　相信自己具备成功的因素　每个人都可以是一流人物第二章　你为什么会失败　没有对自己的人生进行预测　没有把目标放在正确的方向　不相信自己能够成功　把希望寄托在自身以外的东西上　“没有机会”施展自己的才华　把你的命运交给了别人　不敢大胆地施展自己的专长　缺乏自我修养的品质　常常过于贬低自己　不知道自己在目前的岗位上做什么　常常为要做的事情忧心忡忡　总是喜欢模仿别人　坏习惯阻止了你的成功　过于依靠他人　因缺少一点点耐心而前功尽弃　因为你没有志气　是自己打败了自己第三章　人生的成败在于态度　态度改变命运　给态度一个正确的定位　自信的态度是成功的基础　成功与失败在于你的态度　要看到自己的内在力量　改变自我意象就会改变人生　你的态度是你真正的主人　良好的态度是无价的　认识到自己很重要　阻碍成功的是你自己　好态度是培养出来的　用良好的态度挑战成功　态度正确，能力才能发挥到极致　没有责任心，难以成大事　给自己高调定位　积极的自我暗示能让你获得成功　成功需要正确的心态第四章　要坦然地面对失败　不要拉着别人陪你悲伤　事情的成败并不得要　困难面前绝不可以坐以待毙　要坦然地面对失败　不为一时的成败所困扰　“记耻”是人生的一种智慧　成功的人都是从挫败中站起来的　每个人都会面临烦恼或挫折　每次挫折都会过去　真正的成功不在于成就的大小　不要因为一时的困难而放弃　我们应该相信自己的价值　让自立精神主宰你的人生　勇敢地朝着希望的方向前进第五章　用热忱点燃生命的激情　热忱是工作的动力　热忱是做事的必备条件　热忱可以改变你的人生　热忱能燃起你干事业的激情　点燃你内心深处热忱的火苗　以积极主动的态度对待工作　保持对工作的激情　把热忱和机智结合起来　有热情才能有积极性　热忱能让你赢得成功　比尔·盖茨用热忱燃烧整个世界　用热忱开启人生的起点第六章　要善于化失败为成功　坚定地追求自己的信念　失败往往是胜利的开端　把失败看做是人生的一个转折　培养自己坚韧不拔的品质　从失败中找到积极的一面　在困难和不幸中锤炼意志　要执著于自己的行动　坚定执著的人才能获得成功　只要坚持梦想就能成真　成功的力量是韧性　平淡是一种蓄势待发的力量第七章　相信自己能走向成功　相信自己“我能行”　正确认识成功　成功取决于良好的心态和行为　对自身能力抱有信心　不要让恐惧成为我们的绊脚石　要对自己的将来负责　不要让负面言论削弱自己的决心　让自己的脚踏在成功的路上　自信地决定和行动　抓住不放才能成功第八章　以乐观的态度迎接挑战　用微笑面对人生　塑造你的乐观品格　以乐观的态度与人交往　乐观使人坚强　学会正视自己的失败　自怜会引起他人的反感　使别人更喜欢你第九章　让自己做个成功的人　成功意味着什么　成功来自于强烈的企盼　信念是所有奇迹的萌发点　智慧是决定成功的关键　把时间当做最大的资本　选定一行，坚持到底　善于磨砺自己才会成功　成功了别得意忘形

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 每个人都有成功的机会　　每个人都不希望自己平庸　　做一个“平凡”的人，说易却难，“不能平庸”说难也易。

平凡是通向成功的坦途。

如果将一个人比喻为一台发动机的话，那么你的智商、天赋及知识只是这台发动机的额定功率。而你的输出功率有多大，取决于你的热忱、你的投入程度、你的行动力。

平凡和平庸的区别仅仅在于：平凡的人把平凡的工作做成伟大，平庸的人使崇高的工作变得卑下。

“神舟六号”飞船的胜利升空，费俊龙、聂海胜两位航天员的太空探索，将中国人的希冀永恒地刻在了奥妙的太空，他们是当之无愧的英雄，赢得了无数的鲜花与掌声。

当人们把关注的目光投向英雄的时候，并没有忽略在英雄背后默默奉献的航天人，那些平凡的、在自己的工作岗位上默默耕耘的航天人。

可以说，没有他们的工作，就没有“神六”飞天的成功！

他们没有因为自己的工作平凡而放弃，不因为没有出人头地的机会而抱怨。

正是这些平凡的航天人托起了“神六”的飞天，无数个平凡加在一起就成了伟大！

“神六”上天后，一些精明的商家瞅准飞船上天的商机，打起了航天英雄费俊龙家老人的主意：送彩电、送保健品，直至送别墅。

对此，费家老人表示，他们对有费俊龙这样一个儿子很自豪，也很知足，但绝不想因此“沾光”，请商家不要借机炒作，他们只想过普通人的生活。

10月15日，飞船上天后的第3天，当地一家房地产公司找上门来，表示要送给费俊龙一栋坐落在阳澄湖畔的别墅，向费俊龙的家人询问费俊龙的身份证号码。

直接办房产证。

“有费俊龙的身份证吗？

”“没有！

”“记得他身份证号码吗？

”　　“我们都不清楚！

”“别墅是送给费俊龙的，你们不要担心。

”　　“不能收！

不能收！

”费俊龙的双亲同声推辞，“我们收了，俊龙会不高兴的，即使他在家，也不会收。

”　　在昆山巴城，拥有一栋在阳澄湖畔的别墅，是许多人的梦想。

一套300多平方米的别墅价值100多万元。

而费家的老宅建于1986年，一座农家二层小楼，家里空荡荡的，没什么像样的家具，居住条件在富裕的巴城算是差的。

但费家二老偏不领这个情，费俊龙的父亲费长宝说，房子虽然旧了，但够住就行，很安逸，住惯了，不想搬。

费俊龙出发之前就再三叮嘱家里，不要大张旗鼓，不要宣扬。

出了名也要守住本分，不应得的东西我们不拿。

费家人知道，保持平常是对费俊龙最好的宽慰。

这里有一个小故事，对每一个人都会有所启发。

1872年，有一个医科大学毕业的应届生，他在为自己的将来烦恼：像自己这样学医学专业的学生，一年有好几千人，残酷的择业竞争，我该怎么办？

争取到一个好的医院就像千军万马过独木桥，难上加难。

这个年轻人没有如愿地被当时著名的医院录用，他到了一家效益不怎么好的医院。

几年后他成为了一位著名的医生，还创立了驰名世界的约翰·霍普金斯医学院。

他就是威廉·奥斯拉。

第一图书网, tushu007.com

他在被牛津大学聘为医学教授时说：“ 其实我很平凡。
但我总是脚踏实地在干，从一个小医生开始，我就把医学当成了我毕生的事业。
”　　影响一个人成功的因素是什么？
是这个人的学历，还是这个人的工作经验？
其实，是人对工作的态度。
任何一家有抱负的公司，都会引入竞争机制，不让那些碌碌无为的庸人长期混事。
人的能力有大小，只要努力，每个公司都会为那些平凡的人提供机会。
　　无论你现在正从事着什么工作，都要将它视为毕生的事业来对待。
不要以为“ 事业 ”都是伟大的、让人津津乐道的壮举。
正确地认识自己，平凡的工作就是成就辉煌的开始。
　　任何人都要相信自己是一个天才　　无论处于什么样的环境中，人都有这样一个渴望——自己成为天才。
天才就意味着巨大的贡献、创造和成功，也意味着更多的幸福、快乐和富足。
还意味着最高的价值、尊敬和赞美。
　　其实，每一个婴儿来到这个世界，都是为天才而生，为成功而活。
大自然赐予了我们每一个人成为天才的潜能。
鲁迅对于天才有一句名言：“ 天才人物呱呱坠地的第一声啼哭与平常婴儿一样，只是哭声，绝不是一首好诗。
”天才和俗人、伟大和平凡，都是赤裸裸降临红尘，并无本质的区别。
只是孩子在成长过程中，由于外部环境的优劣，内在心态的修炼和智力训练的强度等多种因素的影响，导致了天才潜能释放的强弱。
　　许多人因为经不起外界太多的批评、打击和挫折，奋发向上的热情、欲望被“ 自我设限 ”压制封杀，没有得到及时的疏导与激励，既对人生之路惶恐不安，又对碌碌无为习以为常，丧失了信心和勇气，逐渐形成了忧虑、狭隘、自卑、不思进取、不敢拼搏的精神状态。
　　有这样一个发生在日本的真实故事。
　　一天，一位女士上街购物。
把4岁的孩子单独留在家中。
返回时，在住宅楼附近碰到熟人，就停下来说话。
突然，她发现5楼自家的窗子开着。
孩子趴在窗台上正向妈妈招手——她还来不及惊叫，孩子已经失足掉了下来——她丢下手中的东西，不顾一切地向孩子奔去（请注意：她穿的是筒裙和高跟鞋），就在孩子快落地的瞬间，她接住了孩子。
事后，人们做过模拟实验：从5楼窗口扔下一个枕头，让最优秀的消防队员从相同的距离飞身来救，试了很多次，始终没有成功。
　　潜力也叫潜能，就是人可能发挥出来的最大能力。
据资料分析，人的潜能开发几乎是无穷无尽的。
著名的心理学家奥托指出：“ 一个人所发挥的能力，只占他全部能力的4%。
”　　据说像爱因斯坦这样的天才，其潜能的发挥也还不到10%。
潜能的开发程度，决定了一个天才的发挥程度。
从这个意义上说，“ 天才学 ”也是一门有关潜能开发、应用的学问。
　　100多年来。
人类对天才之谜的探索从来就没有停止过。
渴望着将来有一天，在我们生活的地球上，能造就出成千上万像爱因斯坦和贝多芬一样的天才人物。
　　哲学家、作家、心理学家和医生写出了大量寻求天才真谛的著作，但是，非常遗憾，直到今天，人们对于天才的研究还没有确切的结果。
　　现在还有许多人都相信天赋遗传的理论。
这种理论的支持者认为，天才是通过“ 家族遗传 ”而一代一代地传递下去，并且随着遗传代数的增加

，天才的这种不可思议的神秘力量也与日俱增。
从表面的事实看，只有极少数事例符合这种天赋遗传论。
例如，在约翰·贝克的家谱中，值得夸耀的数学家有五六十个，其中有20个是杰出非凡的。
瑞士伯纳林数学家的家谱中，在两代人中就产生了14个出类拔萃的科学家。
在这样为数不多的家庭，他们之中高“密度”的天才也是令人惊叹的。
　　当然，这种情况同样会遭到一些事实的反驳。
其主要例证就是，绝大部分天才产生于一些普普通通的家庭，这些天才前后四代家族中，没有任何杰出人物出现。
　　一位美国的大学教授带着他的学生来到黑人贫民区搞调查研究。
其中的一个课题就是对该区200名黑人小孩的前途作预测。
　　学生们态度都十分认真，经过不断调查、计算，报告出来了，可是结果令人沮丧：200名孩子几乎无一例外地被认定为未来会“一无是处”、“无所作为”、“终生碌碌无为”等。
　　40年后，老教授早已去世，他的继任者从档案里发现了那份报告，好奇心驱使他来到当年的调查地点——黑人贫民区。
　　他惊奇地发现：当年被调查的200名孩子中，除20名离开故地无从查找外，其余180名孩子大多数获得了相当大的成就，他们之中不乏银行家、商人、大律师及优秀运动员。
　　这一切，他们都说最感谢的是当年的一位小学教师。
　　继任者找到了那位小学教师，此时她已老了，吐字不太清楚，可是有一句话人们听得很清晰：“我爱这些孩子。
”　　实际上，很多天才人物都是后天教育的结果，很少遗传。
正如民谚所说：“天才不传代”，才能的遗传比肉体的遗传要少得多。
　　天才，与其说是天赋的结果，倒不如说是发展的结果。
如果进行各种有效的智力训练，任何一个平凡的人都可以成就一番惊天动地的伟业，人人都能成为天才。
并非我们大多数人命里注定不能成为爱因斯坦式的人物，而是我们缺少各种有效的激励，使天才的潜能没有淋漓尽致地发挥。
　　看到这些，你还有什么理由甘居平庸呢？
　　每个人都应尽可能地挖掘自身的潜能　　任何人都应该有这样一种抱负，那就是在生命中做一些独特的、带有个人特征的事情，从而使自己免于平庸和世俗，并能使自己远离毫无目标、无精打采的生活。
最理想的抱负就是植根于现实土壤的切实目标，在自身能力范围之内尽力追求卓越。
　　要想实现最理想的抱负，真正需要的是唤醒人本身，我们每个人都应当尽可能地挖掘自身的潜能，激发自己的雄心壮志。
　　很多时候，那些我们极其敬仰的人对我们的信任和鼓励。
或者是当某些人对我们表示怀疑时另一些人却毫不犹豫地对我们的才能表示出的肯定，还有那些能够在我们身上发现别人所没有看到闪光点的人们的器重，都能激发起我们的雄心，并使我们看到无穷的机会。
或许在当时我们并没有察觉到，但是，它很可能成为我们职业生涯中的一个转折点。
　　生活中，无数人在阅读一本激励人心的书或是一篇感人至深的励志美文时突然感到灵光一闪，蓦地重新认识了自己。
如果没有这样的一些书本或文章，他们可能会永远对自身的真实能力懵懂无知。
任何能够使我们真正认识自我，能够唤醒我们的全部潜能的东西都是无价之宝。
　　在选择朋友时，一定要选择那些能够激励我们、点燃我们的热情、激发我们要在这个世界上有所作为、鼓舞我们成为卓越人物的人。
交这样的一个朋友要胜过交许多消极厌世或冷漠淡然的朋友。
　　尽可能地和那些能够激发你的斗志，对你有着深切的了解。
并能够促使你思考和行动的人多接触。

第一图书网, tushu007.com

对于那些能够永久地激励你的人，你应当与之保持密切的联系。
我们中绝大多数人最大的问题就在于从来没有被唤醒过，或者是直到晚年才真正认识自身的能力，但往往是为时已晚，再也不可能有大的作为了。
因此，在我们年轻时就应当对自身的潜能有一个清醒的认识，唯有如此，我们才能尽可能有效地发掘自己生命的潜力，在最大程度上实现自我的价值。
　　大多数人离开这个世界时。
相当大的一部分潜能根本就没有被开发。
他们只是用了自身能力中很小的一部分，而绝大部分更珍贵的财富却白白地闲置在那儿，原封未动。
　　因此，给自己的心灵放一次假，安静地坐下来，认真地观察和衡量一下自己。
如果你对现状不满并认为你本应做得更好，那么就要努力地找出问题的症结所在，尽管这种自我诊断可能既费时又费力。
找出那些阻碍和制约你前进的因素，留一点闲暇，宁静地思考一下自己的内心世界。
要一遍又一遍地对自己说：“ 为什么别人能有这么不凡的业绩。
而我却没有？
”不时地问一下自己：“ 别人能够实现自身的价值，为什么我就不能呢？
”　　在这种自我的发问和诊断中，你将在自己身上发现很多宝贵的品质和能力，或许你从来没有梦想过你会拥有如此巨大的财富——这些潜能是你从来就没有意识到的，而一旦得到开发的话。
将给你的生活带来决定性的转折和突破。
　　长时期待在同一个位置所带来的最大危险，就在于它会束缚我们的思维，使我们沦落为自身工作的奴隶。
我们今天要做的工作可能就是对昨天工作的重复，而明天即将做的工作又是对今天工作的单调重复。
这样的机械循环持续一段时间之后。
我们会发现自己在程式化的工作中总是重复使用某种单一的才能，而另外的一些才能则没有用武之地，于是那些才能会逐渐地萎缩、退化。
最终，我们就会产生这种感觉，那就是“ 现在所做的工作是我们唯一能胜任的工作 ”。
　　我们经常运用的能力会变得越来越发达，而那些弃置不用的能力则变得越来越退化：我们通常会通过贬低自己的潜能来自欺欺人。
　　对自己的低标准要求是一大错误，因为它只会拖能力的后腿，使能力向低标准看齐。
没有任何挑战性的目标，会对行动能力构成毁灭性的打击，我们的能力和整个的身心都是以目标为指向的。
常言道，逆水行舟，不进则退。
我们要不是节节上升，否则就只能是步步后退；在人生的阶梯上，我们不可能永远停留在某个地方。
　　我们的生活需要创造性　　只要对你生活的周围进行观察，就会发现对大多数选择了过安逸生活的人而言，他们很难理解还会有其他的生活道路供他们选择。
相比较而言，那些不停地去丰富生活、探求生活奥秘的探险者，他们不愿意过一种有安全感和缺乏思考的生活。
　　我们中的多数人处于这两个极端的中间，每天为满足生活的基本需求而奔忙，与此同时，我们也尽可能地接触新的知识，尝试新的体验。
只不过在常规和创新之间的战斗中，常规往往是胜者。
现实的重压，习惯的力量，害怕冒险和失败，社会从众的影响以及他人的期望，所有这一切力量结合在一起，把我们固定在了刻板的行为模式之中，扑灭了我们创造性的火焰。
　　“ 每一个人都是他自己命运的创造师。
”通过你每天做的许多选择，创造你自己和你的命运，塑造你的个性，就像一位雕塑家通过一刀一斧。
慢慢地使其手里的泥土成为艺术品一样。
你每天做的选择在受你的思想的指导，为了把这些思想变成活生生的、有创造性的观点和想法，你必须激励自己。

你的思考越有创造性，你的观点和想法就越多，你的能力就越强，成功的可能性就越大。
　　实际上，反省和有创造性的生活，能给你提供更多的取得成功的机会，而不是表面的满足。
创造性能给你的身体和灵魂注入活力。
使你过一种充实和自我满足的生活。
创造性的思考是有见识、直觉、内在的力量、启发和想象力的源泉，创造性的行为为你提供了体验新奇的机会，使你重新确定你生活的意义。
不断地对自己过去的行为进行重新的思考，迈开生活的新步伐，这是一个持续的过程，这样做能使你坦然面对新的挑战，提高你的应变能力。
相对于那些墨守成规的人来说，有创造性和想象力的人能以更强的自信和意志力面对新环境。
　　创造性用不同的方式丰富人们的生活，帮助人们实现自我。
达到生活中的和谐与平衡。
创造性能使我们胸怀世界，展现自我。
心理平衡与和谐，长期以来一直被看做是健康人格的一个标志。
从苏格拉底到弗洛伊德，所有伟大的思想家都始终强调达到个人和谐和平衡的重要性。
创造性是一种生命力，它能帮助你的人格一体化，使你在生活的每个方面都达到平衡。
　　创造性是一种生活方式，一种对生活的态度。
它不应该被看成是一个偶然现象，终生只会显露一次。
相反，我们应该把创造性看成是人的天性中不可分割的组成部分，是可以通过培养而获得，并成为终身有用的才能。
人们为什么要创造呢？
或许是想深究自我内心，向世界大声说：我在！
我存在！
我是独一无二的！
”从而激发表露真实自我的一种欲望和冲动。
　　创造性是征服世界的基础，也就是说必须有创造能力！
我们生活的世界变得日趋复杂，节奏加快，生存和发展的最好方法，就是善于适应这个快速的变化。
创造性能帮助你过不断创新的生活，当你朝着未来迈进时，能摆脱固定的常规，不至于沉湎于过去而不能自拔。
你生活的每个方面都能得到改进。
创造性为你开启了接触新的可能性的机会，使你能对新的选择有所把握。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

很多时候，打败我们的不是外部环境，而是自己。
只要我们坚持自己的信念，保持创造力，使我们的心灵成为一个能吸引我们所向往事情的磁场，那么，就没有人能打败你。
呆有紧紧盯着你希望达到的目标，并想念自己完全有能力，那么，你必将有所作为。
保持这种信念，就没有人能打败你，你的信念、理想就一定能够实现。
终端为王，是市场摇旗呐喊的呼声，也是企业难纳难收的一个环节。
终端不竞争何以实现？
这本书透视了终端发展的精髓和内核。
“上兵伐谋”，“奇正相生”，本书写出了终端的智慧，写出了终端的计谋，写出了一场没有硝烟的终端竞争之道。
——中国著名经济学家　艾丰　　“物有本末，事有始终，知所先后。
则近道矣。
”智者做事善于发现隐藏在事物背后的原理和规律，张海良先生当为智者。
他思维独到，探究本源，分析了终端市场产生竞争的两大根源，并给出了终端不竞争的灵丹妙药，相信企业家看了必定会有所启发。
——国务院国资委研究中心主任　王忠明　　如果说市场如战场的话，那么终端就是前线。
经营企业就像打仗一样，不能天天抱着地图看，而是要深入战场，深入前线。
只有这样经营者才能摸清市场的脉搏，制定正确的决策。
本书则道出了如何把握终端、决胜终端的天机。
——中国政法大学商学院院长　孙选中　　该书精辟论述了企业应该如何开发新终端，避开竞争：产品应该如何“创造优势，超越竞争”，从而真正地在终端市场树立自己的王者地位的一系列问题！
——皇明集团有限公司董事长　黄鸣　　在激烈的市场上摸爬滚打这么多年，我深刻地体会到终端竞争的激烈性、残酷性。
那时我就认定，终端竞争是一种必然，所以当我初次看到《终端不竞争》这个书名的时候是心存怀疑的。
但是在书中，张海良先生严谨的分析与论证，使我不得不相信终端原来可以不竞争。
——山东鲁能泰山酒业总经理　张军

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