

<<释放你的应对力>>

图书基本信息

书名：<<释放你的应对力>>

13位ISBN编号：9787563929764

10位ISBN编号：7563929762

出版时间：2012-2

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李高朋

页数：275

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>

<<释放你的应对力>>

前言

俗话说，“天有不测风云，人有旦夕祸福”。

在今天，无论哪个人，都希望自己能拥有美好的前途，都希望自己会越来越好。

可现实是残酷的，当你对生活充满美好憧憬时，挫折偏偏不期而至了，这时你与其被现实搞得晕头转向，意志消沉，悲观绝望，还不如主动应对挫折，积极地和残酷的现实作斗争。

人生在世，不可能事事遂愿，不如意的事常常十之八九。

人们在追逐理想的道路上，不可能一路都鸟语花香，当不自信和恐惧感向你袭来时，这时你最应该做的是：主动应对，用积极的行动消除恐惧感。

撵走不自信的影子，把它撵得远远的，直到它没有机会靠近你为止。

当工作任务压得你透不过气来，当你情绪莫名地低落时，当不合理的时间分配让你心力交瘁时，你应该采取的最有力的做法是主动应对现实，积极筹划应对方法。

负面情绪是人心理上的魔鬼，只有战胜它。

才能做情绪的主人而不是奴隶。

而时间就像海绵里的水，只要你善、于挤。

就能挤出大把的时间供自己合理分配。

在今天，真正的强者是那些能在严峻的现实面前，积极面对而又不断适应现实的人，只有懦弱者才会选择逃避。

如今社会赋予人很多成长的机会。

生活在这样的一个社会环境下。

你必须勇敢地面对环境给予的一切，无论是喜欢的还是不喜欢的，你只能接受，因为现实不会因为你的存在而改变。

在现实面前，人除了主动面对并适应它之外，没有其他更好的选择。

不论你想得到哪样东西，都得积极争取，勇敢付出，才可能得到它，也才能心安理得地享受得来的果实。

所以说当你在现实中磨炼自己，当你想整理和简化自己的做事方法，当你想提高自己的执行力，当你想加薪，想在办公室官运亨通，当你的情感和健康出现了问题时，面对现实中这些诸多的不如意，这时你最应该做的，不是去乞求上帝给予你帮助，不是去乞求别人廉价的同情与怜悯，更不是幻想别人网开一面，让你如愿以偿，而是积极面对问题，激发你的潜能，调动你大脑里的智慧，用坚韧的品格去积极迎接现实一切困难的挑战。

唯有如此，你才能早日摆脱困境，否则，迎接你的只有更加彻底的失败和沉沦！

鲍狄埃说得好：“力量不在别处，就在我们自己身上。”

因此人在任何时候都不要忽视自身的力量，更不要低估自己应对现实的潜能。

人人都是自己的救世主，都是自己的贵人，只要你能做到自我开发、自我提升、自我超越，就能与成功结缘，远离失败。

人只要活着，就会遇到很多不如意的事。

为何无法应对现实？

如何学会不再逃避？

这是每个人都需要思考的一个问题。

关于这个问题的答案。

只要你能认真阅读完本书。

你就能从中寻找到问题的解药。

如果你想做生活的强者。

就必须得学会积极应对现实中任何一件棘手的事情，唯有如此，你才能在攀登事业巅峰的过程中。

取得人生中一个个最绚烂的辉煌和成就！

<<释放你的应对力>>

内容概要

本书内容简介：人生不如意者十之八九，生活原本就是一条长满荆棘的路。无论你是谁。

不管你在哪里，都不可避免地要面对生活中的酸甜苦辣，体验世事的纷扰杂乱。

然而最重要的是，你要学会应对。

善于释放你应对的能力和潜质。

本书立足于现实生活，从残酷的现实、意外的挫折、自我的轻视、情绪的波动、时间的掌控、做事的能力、人际间的关系等多方面入手，为你深度剖析在社会和生活中积极应对的方法，让你摆脱桎梏、挣脱枷锁，释放出属于你的巨大能量。

<<释放你的应对力>>

作者简介

李高朋，香港富鑫国际(Fortune star)投资集团董事长、上海凯沃(Career Power)企业管理有限公司总经理、社会活动家、畅销书作家。
近十余年专注于国内外性格分析工具与NLP教练技术整合的应用研究和实践探索。
已出版书籍：《职场博弈论的诡计》《商场博弈论的诡计》。

<<释放你的应对力>>

书籍目录

第一章 当你无法面对现实时，请主动应对

现实是残酷的
理想和现实是存在巨大落差的
失败和挫折在现实中如影随形
陶醉在幻想中的人，将会遭到现实无情的打击
积极面对现实中的压力和挑战
等待环境改变不如先自己改变
克服自己存在的障碍
克服完美主义
对自己缺乏自信的人，没有未来
丢掉虚荣，你会更轻松地面面对现实

第二章 当你想逃避现实时，请积极应对

你在害怕什么
人的本性都是趋利避害的
自欺欺人的人是可悲的
矫正你的自卑，改正你的缺点
别人能做到的，你也能做到
放松自己，学会危机处理
不要听任脆弱的意志摆弄
通往胜利的路不止一条

.....

第三章 在挫折中磨炼自己需要你乐观应对

第四章 当你不相信自己时，请自信地应对

第五章 当你情绪不好时，请理性地应对

第六章 当你内心感到恐惧时，请勇敢地应对

第七章 当你感到时间不够用时，请科学利用时间

第八章 当你想整理和简化做事方法时，请从容应对

第九章 当你想提高自己执行力时，请直接应对

第十章 当你想在办公室官运亨通时，请巧妙应对

第十一章 当你想成功加薪时，请灵活应对

第十二章 当你人际关系出现问题时，请真诚应对

第十三章 当你情感出现问题时，请宽宏地应对

第十四章 当你健康出版问题时，请科学应对

<<释放你的应对力>>

章节摘录

版权页：拥有健全人格的人，他不可能是只会夸夸其谈的口头革命家，他能带着自己美好的愿望去生活，并能通过努力把愿望变成现实。

因此人要想取得成功，光有理想是不够的，还要积极付诸行动。

如果你是一个爱陶醉在幻想中的人，无疑将会遭到现实无情的打击。

在这个世界上，任何一个美好的愿望都有实现的可能，关键是你愿不愿意为了实现美好的愿望而去积极地行动和努力。

那些总是陶醉在幻想中的人，不仅无法实现自己的愿望，还会遭到现实无情的打击。

第二次世界大战之后不久，席第先生进入美国邮政局的海关工作。

他很喜欢他的工作，但五年之后，他对工作上的种种限制、固定呆板的上下班时间、微薄的薪水以及靠年资升迁的死板的人事制度（这使他升迁的机会很小），愈来愈不满。

他想自己在海关工作中耳濡目染，已经学到许多贸易商所应具备的专业知识。

为什么不早一点跳出来，做礼品玩具的生意呢？

他以为许多贸易商对这一行许多细节的了解不见得比他多。

他想象着自己的生意很快就能发展成为全国规模的生意，他的分公司遍及天下。

可是过了10年，直到今天他仍然规规矩矩地在海关上班。

为什么呢？

因为他每一次准备放手一搏时，总有一些意外事件使他停止。

例如，资金不够、经济不景气、新婴儿的诞生、对海关工作的一时留恋、贸易条款的种种限制以及许许多多数不完的原因，这些都是他一直拖拖拉拉的理由。

就这样席第使自己成为一个“被动的人”。

他想等所有的条件都十全十美后再动手。

由于实际情况与理想永远不能相符，所以只好一直拖下去了。

任何人都可以空想，但是把空想变成现实，就需要有实际行动。

为什么很多人只空想而不行动呢？

因为任何事情只要做起来就会有很多困难，就是这些想象中或者实际中的困难挡住了这些人，使他们很难获得成功。

<<释放你的应对力>>

编辑推荐

《释放你的应对力:面对现实、成就卓越的处世之道》编辑推荐：应对力是一种能力，是一种处世的魄力和技巧。

只有善于应对的人才能在各种困境和考验中游刃有余，做自己命运的主宰。

一本让你重新认识自己审视生活的处世法典。

敢于应对是解决问题的关键和首要步骤，善于应对是成就人生的核心和根本所在。

应对生活中的磨炼，超出人生真正的意义。

<<释放你的应对力>>

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>