

<<你可以战胜自己>>

图书基本信息

书名：<<你可以战胜自己>>

13位ISBN编号：9787564031145

10位ISBN编号：756403114X

出版时间：2010-4

出版时间：姚颖颖 北京理工大学出版社 (2010-04出版)

作者：姚颖颖

页数：208

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>

<<你可以战胜自己>>

前言

这是一个变幻莫测的年代，经济危机，泡沫繁荣，地产奇迹，科技发展日新月异；这也是一个机会频生，奇迹迭出的年代，你可能一夜成名，也可能一夜暴富；同时，这也是一个与人竞争，与天竞争，与一切竞争的年代；这更是一个人人都渴望自我发展，渴望财富，渴望成功而且极有可能成功的年代！

但是，这也是一个遍布了危机和挑战的时代，痛苦和磨难从来没有离开过我们，创业和守成也从来没有如此艰难，个人的成功与梦想如此真切，却又如此遥远。

于是，人人开始对成功之路进行空前的探索。

但是，透过社会的大舞台，我们看到有多少人是言语上的巨人而为行动上的矮子；曾奇迹般地崛起却在瞬间倒塌；也许偶然中一跃龙门，却在必然中销声匿迹……经过多少次的失败，我们才真正明白，那个最终使我们受伤的强大的敌人，深深地隐藏在我们自己的心中！

其实，只要我们的内心更加坚强一些，强大到可以战胜自己的内心一切的弱点，那么，成功也就离你不远了。

如果我们把日常所经验过的种种痛苦烦恼，仔细分析一下，你会发现，这痛苦的来源有一大部分都是战胜不了自己。

当我们需要勇敢的时候，先要战胜自己的软弱；需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；需要改变的时候，先要战胜自己的固执；需要冷静的时候，先要战胜自己的冲动；需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的浅狭；需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

这许多矛盾的名词——勇敢、软弱、洒脱、勤奋、懒惰、宽大、浅狭、廉洁、贪欲、公正、偏私……几乎经常同时占据着我们。

美国《运动画刊》上登载了一幅漫画，画面是一名拳击手累瘫在练习场上，标题为《突然间，你发觉最难击败的对手竟是你自己》，这个标题实在耐人寻味。

其实，这所有的一切都源自我们的心中，当我们明白所有的困难和障碍全部是自己制造的时候，我们才会真正地去克服它、战胜它。

因为，我们找到了根源！

本书正是本着这样一根金线，从人的思想、行为、习惯、性格、责任等多方面多角度出发，阐述了一个人获得成功所需要克服的种种来自自己的障碍。

书中的每一章都在帮助你解决现实中的每一个难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式，试图与你分享非常明确的工作和生活的策略以及一些你可以立即实行的方法，这些方法能够帮助你更好的认识和改变自己，能够更优雅和体面地生活和工作，同时也帮助你步入成功的殿堂！

在一个伟大的时代，谁能把握正确的方法和技巧，谁就能捷足先登，满载而归。

书，乃人类智慧的结晶；书，乃人类智慧之源；书，乃人类之精神食粮。

但愿这本书能成为你和亲友们自励互勉的馈赠之礼，伴随你和你的亲友们一起获得成功！

想一想看。

你战胜自己的次数多吗？

还是时常姑息纵容了自己？

战胜自己不是一件容易的事情。

它需要很大的勇气与坚强的信念。

<<你可以战胜自己>>

内容概要

人生是愉快的，世界上之所以有那么多人感觉不到愉快。是因为他们自己的愚昧和怯懦。他们没有用心去对待生活。你要相信，只要尽你所能，用心去体会、去表现。你可以快乐度过每一天。快乐生命的形成，并不需要什么，完全在你自己身上，在你的思想里。本书以快乐为主体，为读者奉献了使心理更健康的技巧，通过这种技巧的学习，相信读者会在忙碌的工作和生活中，时刻与快乐为伴，时刻与幸福同在。

<<你可以战胜自己>>

书籍目录

Chapter1 疑问：谁是我们生命中最大的敌人1.我们为什么总是被自己打败2.打败你自己这个敌人3.摆脱自己安排的宿命4.究竟谁在控制我们的命运5.我们自己就能拯救自己6：不要让自己胆小怕事7.要做的必定与自己有关8.你也有一种成功的本能9.改变想法就有可能改变自己Chapter2 信心：相信自己才能战胜自己1.希望成功才能成功2.不要怀疑和贬低自己3.最重要的是“忠于自己”4.我们也可以有豪华的人生旅程5.唤醒你内心的成功因子6.竖起你自己的旗帜7.人的第一天职就是“做自己”8.一定要活出自己的风格9.占据属于你的位置，采取属于你的态度Chapter3 自控：不要让情绪成为你的“滑铁卢”1.不要让情绪来左右你2.不能听任情绪的本能冲动3.增强自控的能力很重要4.不要因为你的敌人而燃起一把怒火5.一次忍让，打开一道爱的门6.理性方能绽放出成熟的美7.莫在你的风景画中放弃了这片天空8.心若改变，一切就会不同9.不要和诱惑较劲，离它愈远愈好10.不要试图向诱惑屈服11.人的价值，是由自己决定的Chapter4 勇气：把内心的恐惧撕成碎片1.什么都十白，那就什么都干不成2.逃避，不能解决任何问题3.有勇气，总能找到新的出路4.让顺从见鬼去吧5.不要害十白独立地作出决定6.充满勇气地生活下去7.生活本身就是一种冒险8.那扇门原来是虚掩的9.绝不作境遇的牺牲者10.你要知道放弃并不意味着失去Chapter5 艰难：未来的人生由此决定1.挫折不可怕，可怕的是消沉的意志2.生命并不是一帆风顺的幸福之旅3.人生的不幸多半是自作自受4.一次教训比蠢人受100次鞭挞还深刻5.挫折其实是我们最挑剔的朋友6.是太阳在坠落还是群星在升起7.绝对不要沉沦下去8.别让失败的阴影蒙住你的双眼9.这次失败，说明成功越来越近了10.能够逆水行舟才是不平凡的人Chapter6 耐心：是时候该出手就出手了1.不要听任脆弱的意志摆弄2.埋头耕耘，才能出头3.在身后留下一串坚实的脚步4.事情需要一步一个脚印5.不放弃就一定会有机会6.不到最后绝不轻言放弃7.问问自己为什么不再试一次8.坚持还是放弃，结果天壤之别9.百折不挠挺住的精神10.运气就是坚持不懈地追求Chapter7 心商：从容走出属于自己的天空1.生活的快乐与否取决于你的心态2.从烦恼中寻找快乐3.摆正你的目光的焦点4.面对不愉快最好是坦然一点5.寻找一份恰当的平衡6.赠人玫瑰，手有余香7.为什么不积极一点理解别人的批评8.嫉妒的心理也能转化成一种动力9.不要让可怜的虚荣毁了你10.学会自我减压，举重若轻Chapter8 不找借口，行动至上1.不要希望别人会替你做些什么2.将“应该不属于我的范围”摒弃3.拒绝犯错，就是拒绝成长4.别总是借口说自己没有时间5.记住：你可以不抱怨6.不要总等到最后才开始动手7.有了想法，就赶快行动8.将种种借口都消除掉9.每天都要进步一点点10.自发自动地做好本职工作11.认清楚“职业”和“事业”的区别12.超乎寻常的敬业精神

<<你可以战胜自己>>

章节摘录

<<你可以战胜自己>>

编辑推荐

《你可以战胜自己》：拿破仑曾经感慨而遗憾地说道：“我可以战胜无数的敌人，却无法战胜自己的心。

”所以，我们要记住：只有战胜自己，才能迎接下一个目标；只有战胜自己，才能收获真正的丰收；只有战胜自己，才能战胜命运；只有战胜自己，才能迎来明日灿烂的太阳！

向自己挑战，战胜自己吧！

人生路上最大的敌人是谁？

竞争对手？

沙场宿敌？

其实，这些都不是。

最大的敌人，就是我们自己。

肯定自己，战胜自己，超越自己当我们需要勇敢的时候，先要战胜自己的软弱；需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；需要改变的时候，先要战胜自己的固执；需要冷静的时候，先要战胜自己的冲动；需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

都说人要战胜自己才能战胜一切，那如何才能战胜自己呢?这就需要平时能够充分地了解自己，明确自己的缺点，这样才能不断地战胜自己，克服自己的缺点。

战胜自己才是真正的胜利

<<你可以战胜自己>>

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>