

<<全面认识自我枕边书>>

图书基本信息

书名：<<全面认识自我枕边书>>

13位ISBN编号：9787801796202

10位ISBN编号：7801796209

出版时间：2008-1

出版时间：中国致公

作者：彭倩薇

页数：277

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>

<<全面认识自我枕边书>>

内容概要

每一个人都处在一定的社会环境之中，离开了这个环境，一切都无从谈起。

所以，全面深刻地了解自我、认识自我，找准自己在社会中的位置就显得尤为重要。

正确认识自我，首先要从生理上的自我、心理上的自我及社会上的自我三个方面来了解自己。认识到自己的优点与缺点，自己的长处与不足，方能找准自己的位子，给自己准确的定位。

俗话说：“欲胜人，先胜己。”

这是一个动态的过程，其中最基础的先是要知己，即要客观全面认清自我，充分了解自己的个人兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格，自己的优势与劣势等。

人的素质测评是全面、科学地认识自我的有效手段和工具。

我们必须作出最适合自己的选择，以便使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着正确的职业生涯路线或预定的方向前进。

<<全面认识自我枕边书>>

书籍目录

第一章 读懂自己，正确对待自己的优缺点 保持自己的本色 发挥自己的长处 弱点不是成功的障碍
你的发展取决于你的选择 勇于认错是成功的开始 听到逆耳之言不失态 你是独特的自己 一味
逃避只能使问题越积越多 做人要懂得谦虚 可以平凡，不能平庸第二章 相信自己，你是最棒的 任
何困难都不能动摇你的信心 你比想象得更优秀 做自己的领航人 除了自己，没人能让我们贬值
多储藏一些自信 时刻相信我能行 自己拿主意 信心和勇气助你推开成功的大门第三章 善待自己，
让快乐属于自己 善待自己才能活得快乐 快乐是选择 做个乐观的人 拿起该拿起的，放下该放下
的 爱自己才能爱别人 不去苛求完美 别把事情想得太复杂 忘掉生活中的小烦恼 学会宣泄压力
和苦闷 苦中也能作乐 活着不是给别人看的 善待他人就是善待自己第四章 激励自己，想要获得先
要付出 给自己一个目标 用热情来为自己加油 跌倒后马上爬起来 不付诸行动就是没有信心 出
人头地要慢慢来 别让懒惰钻空子 经常鼓励自己 想要获得先要付出第五章 修炼自己，在苦难中成
长 不要把痛苦当成自己的敌人 靠别人不如靠自己 依赖是一种束缚 把挫折看成是成功的垫脚石
经得起磨难才能成就大事 在苦难中变得更坚强 努力使自己在逆境中站起来 失败是一份厚礼第
第六章 挑战自己，最大的敌人是自己 不要自己打败自己 要征服世界先战胜自己 愚者等待机会，智者
创造机会 培养好习惯，改掉坏习惯 正确地面对嫉妒 从自卑的束缚下解脱出来 不要在挫折面前
妥协 抓住稍纵即逝的机遇 你的态度决定周围的人际关系第七章 反思自己，点亮人生第八章 控制
自己，懂得自我调节第九章 完善自己，将自己的力量发挥到极致主要参考书目

<<全面认识自我枕边书>>

章节摘录

第一章 读懂自己。

正确对待自己的优缺点 保持自己的本色 在这个世界上，每个人都是独一无二的，我们有理由保持自己的本色。

保持自我本色，做真正的、真实的自己！

想要生活得快乐，最重要的就是保持自己的本色。

卡耐基说：“你在这个世界上是个新东西，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。

一个人的成就与他的实际潜能有关。

你只能唱你自己的歌，画你自己的画，做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造就的你。

不论好坏，你都得自己创造自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐曲。

” 美国历史上重要的作曲家之一柏林，在刚出道的时候，一个月只赚120美元。

当时，在音乐界如日中天的奥特雷非常欣赏柏林的能力，就问柏林要不要做他的秘书，月薪在800美元左右。

但是，奥特雷也忠告说：“如果你接受的话，你可能会变成一个二流的奥特雷；但如果你坚持自己的本色，总有一天你会成为一个一流的柏林。

” 柏林接受了这个忠告，生活、创作保持自己的特色，直到他成为美国最著名的作曲家之一。

世界人口有几十亿，没有两个完全一样的人。

我们经常会在身边发现有一部分人刻意去模仿另一些人。

理由是喜欢别人。

发现别人经常说哪几句口头禅，自己也学着说，不管别人嘴里说的口头禅是否符合自己的身份或习惯；发现别人喜欢穿什么样的衣服，也赶紧去买来穿，全然不顾自己的身材、肤色和别人不一样。

这样不仅没有模仿成别人，反而让自己变得不伦不类，失掉了自己的本色。

其实，正是因为与别人的不同，自己活在这个世界上才显得重要，才有价值。

索菲娅·罗兰是意大利著名影星，自1950年从影以来，已拍过60多部影片，其演技炉火纯青，曾获得1961年度奥斯卡最佳女演员奖。

索菲娅·罗兰16岁时来到罗马，想圆她的演员梦。

但是，她从一开始就听到了许多不利的意见。

制片人卡洛带她去试了许多次镜头，但摄影师们都抱怨无法把她拍得美艳动人，因为她的鼻子太长，臀部太“发达”。

卡洛于是对索菲娅说，如果你真想干这一行，就得把鼻子和臀部“动一动”。

<<全面认识自我枕边书>>

编辑推荐

《全面认识自我枕边书：认识自我感受道理》通过对具体事例的分析，全面揭示了做一个成功的人应该具备的基本素质。

能激励你勇敢地面对人生的挑战，体验追求梦想的过程中所经历的起起落落，让自己成为一个更完美的人。

为探寻人生的意义、追求人生辉煌的人准备了一份珍贵的礼物。

所选用事例都是人们熟知的或发生在我们身边的事，具有现实的借鉴性。

书中的每一篇故事都能让你找到一种新的生命力量，对别人和自己的生命都有新的认识和体会。

假如你正遭遇困境或正准备为自己的人生理想制定切实可行的计划，那请你把这《全面认识自我枕边书：认识自我感受道理》放在枕边，认真思考，随时请教，这样许多绝妙的点子就会从你的脑海里跳出来。

<<全面认识自我枕边书>>

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>