

<<爱自己做自己>>

图书基本信息

书名：<<爱自己做自己>>

13位ISBN编号：9787801796288

10位ISBN编号：7801796284

出版时间：2008-1

出版时间：中国致公

作者：张雷锋

页数：293

字数：240000

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>

## <<爱自己做自己>>

### 内容概要

世上无难事，只怕有心人。

自我充实，尽自己最大的努力，会把许多不可能的事情转化为可能。

你就是你，绝成不了别人。

没有必要刻意模仿别人，这样会失去自我；也没有必要自高自大，这样也会迷失自我；人贵有自知之明，说的正是这个道理。

做自己是一种态度，爱自己是一种心情，态度和心情恰如其分地结合是成功的筹码，是成功的成功。

爱自己该爱的，做自己想做的。

做自己，走自己的路让别人说去吧！

<<爱自己做自己>>

作者简介

张雷锋，生于20世纪70年代初，陕西白水人。

解放军某部政委，上校军衔。

在边疆当过兵，在师、军、国防大学和大军区等机关工作过，从戎20多年，一心保家卫国。

偏爱国际战略和兵道，著有《南亚象——印度》，有多篇论文在全军获奖。

## &lt;&lt;爱自己做自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 开启幸福生活的密码 1.幸福生活的密码——用微笑面对生活 2.快乐生活靠自己 3.心中要有阳光 4.永远不要伤害自己 5.细胞快乐论 6.别跟自己较劲 7.学会享受生活 8.活着就是幸福的 9.摆脱生活的苍白——培养生活情趣 10.生活的好坏取决于你自己 11.幸福就在心中 12.幸福像花儿一样

第二章 善待自己，放下心灵的包袱 1.给自己的心灵放个假 2.不要拿自己的错误惩罚自己 3.放松，放松，再放松 4.将心灵的垃圾清除掉 5.爱自己就要善待自己 6.给自己一种释放 7.随身携带心灵的“调节器” 8.放下包袱，忘记过去 9.拥有清澈的心灵 10.爱就在你身边 11.爱别人就是爱自己

第三章 塑造一个身心健康的自我 1.健康是人生最宝贵的财富 2.快乐是健康的良药 3.不要忽视心理疾病 4.塑造身心健康的自我 5.享受生活带给你的快乐 6.身体是革命的本钱 7.看护好自己的生命时段 8.保持最佳状态的生活方式 9.自爱训练法则

第四章 相信自己，激励自己 1.对自己说“我能行” 2.买份礼物奖励自己 3.要保持“我是最好的”感觉 4.发现自己的优势 5.给自己加油 6.时刻看到希望 7.自信决定成功 8.突破自己的设限 9.相信自己

第五章 目标要由自己定 1.方向由自己决定 2.为生命做一个计划 3.适合自己的就是最好的 4.找到自己的灯塔 5.设定明确的目标 6.每天都有一个目标 7.目标必须是自己 8.找准人生方向 9.目标自己定，希望自己给

第六章 提升自己，塑造完美无缺的自己 1.学习——终生的需求 2.提升自己，别忘了充电 3.做事先做人，做人先学礼 4.人要衣装，我要形象 5.亮出你自己 6.发展你自己 7.注意自己举止的素养 8.以言行提升魅力 9.增强自己的实力 10.做自己的伯乐

第七章 做事果断，拿出自己的勇气 1.做一个勇敢的人 2.做事不可缺少勇气 3.不要把机会留给别人 4.大胆面对眼前的一切 5.勇于正视自己的错误 6.激发自己的冒险勇气 7.让自己成为冒险家 8.自己的担子自己扛 9.成功是需要勇气的

第八章 不轻易放弃自己热爱的事业 1.不要轻言放弃 2.决心是梦想的底线 3.每个人都有无限可能 4.跌倒只是开始 5.坚持不懈，直到成功 6.坚韧是生命的脊梁 7.越遇到挫折，越要坚强 8.找到自己的人生殿堂 9.做自己喜欢的工作

第九章 我的时间，我掌握 1.时间无限，生命有限 2.时间就是人生 3.好好利用零碎的时间 4.抓住今天，珍惜今天 5.充分驾驭自己的每一天 6.先做自己该做的事 7.绝对不要荒废时间 8.每天留出一个小时来思考 9.享受属于自己的时光

第十章 做人的原则不能变 1.不可丢弃的原则 2.要勇敢地说“不” 3.有爱就有了一切 4.诚实是根本 5.诚信——生活的法宝 6.做一个负责的人 7.高尚的品格是做人的精髓 8.做自己的靠山 9.懂得经营自己的长处 10.尊重自己和他人

第十一章 做自己生命中的宝石 1.摆脱依赖，做回自己 2.认识自己，让自己发光 3.走自己的路 4.勇敢地做自己 5.做自己的主人 6.打造独一无二的你 7.活出自己的本色 8.用心去欣赏自己 9.精彩生命，自己书写

主要参考书目

<<爱自己做自己>>

章节摘录

第一章 开启幸福生活的密码4.永远不要伤害自己一位知名的美国企业家，个头十分矮小，其貌不扬。他在一次大会上讲述了自己的一个故事：多年前的一个傍晚，一位名叫亨利的移民，站在河边发呆。这天是他30岁的生日，可他不知道自己是否还有活下去的必要。

因为亨利从小在福利院长大，身材矮小，长得也不漂亮，讲话又带着浓厚的法国乡下口音，所以他认为自己是一个既丑又笨的乡巴佬，哪儿都不敢去应聘，没有工作，也没有家。

就在亨利徘徊于生死之间的时候，从小在一块长大的约翰兴冲冲地跑过来对他说：“我刚刚从收音机里听到一则消息，拿破仑曾经丢失了一个孙子。

播音员描述的相貌特征与你丝毫不差！

”“真的吗？

我竟然是拿破仑的孙子？

”亨利一下子精神大振，联想到当年的爷爷曾经以矮小的身躯指挥着千军万马，用带着泥土芳香的法语发出威严的命令，他立刻便感觉到了自己矮小的身材同样充满了无比的力量，讲话时的法国口音也带有几分高贵和威严。

第二天，亨利便满怀信心地来到一家大公司应聘。

20年之后，成为了这家大公司总裁的亨利，对自己的身世进行了查证，最终确定自己并非拿破仑的孙子，然而这些早已不重要了。

<<爱自己做自己>>

编辑推荐

《爱自己做自己》由中国致公出版社出版。

<<爱自己做自己>>

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>