

<<你的种子能发芽>>

图书基本信息

书名：<<你的种子能发芽>>

13位ISBN编号：9787801883711

10位ISBN编号：7801883713

出版时间：2004-08

出版时间：现代出版社

作者：阎寒

页数：290

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>

<<你的种子能发芽>>

内容概要

任何人都可以成功。
成功者之所以成功，失败者之所以失败，都取决于能否超越自我。
找到自己长处的人，就能够在芸芸众生中脱颖而出；找不到自己特长的人，就成为碌碌无为的庸人。

<<你的种子能发芽>>

书籍目录

第一辑 站在超越自我的基石上1. 求自己出人头地2. 叩响命运之门3. 别做心理上的矮子4. 不选择报怨, 要选择问路第二辑 自己才是超越自我的主人5. 只有自己才能为自己解压6. 激励是成功之关键7. 机会面前不失时机第三辑 塑造超越自我的心理8. 乐观地接受生活难题9. 生活目标就是黑暗里的光明10. 冷静地应付突如其来的打击11. 不要倒在失败里第四辑 锻炼超越自我的心理12. 越悲观就越要谨慎13. 绝处逢生14. 将自己的潜能发挥出来15. 探索成功需大胆第五辑 超越自我滋生良好的行动16. 判断正确意味着思考成熟17. 善于过滤自己曾经犯过的错误18. 使你不再忧虑19. 随意模仿使人丧失创造力第六辑 调整超越自我的行为20. 勇气可以战胜恐惧21. 清除心中的忧虑22. 必须有效地调整和使用自己的精力23. 琢磨一下该干的和不该干的145第七辑 学会自我超越24. 深信下一次一定成功25. 抓住属于自己的“金钥匙”26. 置所有的鸡蛋于同一篮子中27. 要有借势发挥的能力28. 要学会照镜子29. 智慧地与人交谈30. 自我否定而不自我陶醉.....

<<你的种子能发芽>>

章节摘录

帕里希为了改进自己的发明，他把砖头一块一块地垒了起来，建了一个玻璃炉。他把瓷釉连续高温加热了六天，出乎意料的是，瓷釉并没有熔化。当时他已经身无分文了，只好向别人借贷又买来陶罐和木材，并且找到了更好的助熔剂。准备就绪之后，他又重新生火，然而，直到耗尽了所有的燃料也没有任何结果。他跑到花园里，把篱笆上的木栅拆下来充当柴火，也没有作用；然后是他的家具，还是没有起作用；最后，他把餐具室的架子都一并切碎扔进火里。这时，奇迹终于发生了：熊熊的火焰一下子把瓷釉熔化了。真可谓“有志者，事竟成”。

因为有了恒心与忍耐力，人们才有了埃及平原上宏伟的金字塔，才有了耶路撒冷巍峨的庙堂；因为有了恒心与忍耐力，人们才登上了气候恶劣、云雾缭绕的阿尔卑斯山，在宽阔无边的大西洋上开辟了通道；因为有了恒心与忍耐力，人类才夷平了新大陆的各种障碍，建立起了人类居住的新环境。

恒心与忍耐力让天才在大理石上刻下了精美的创作，在画布上留下大自然恢宏的缩影。恒心与忍耐力创造了 纺锤，发明了飞梭；恒心与忍耐力使汽车变成了人类胯 下的战马，在天南地北往来穿梭；恒心与忍耐力让白帆撒满了海面，使每一片水域都有了水手的身影，每一座荒岛都有了探险者的足迹…… 滴水可以穿石，锯绳可以断木。但如果三心二意，哪怕是天才，也终有疲惫厌倦之时。只有仰仗恒心，点滴积累，才能看到成功之日。勤快的人能笑到最后，耐跑的马才会脱颖而出。

外交家波尔沃不甘命运摆布，奋起与命运抗争。开始，他从事小说创作失败了，然后他从事诗歌创作又失败了，他那稚气未脱的演讲也成了对手的笑柄。然而，他却顶住了所有的讥笑和挫折，凭借自己的力量，最终取得了成功，向所有人证明了自己的价值和能力。

还有那些将自己的宝贵时间，成年累月地消耗在自己的工作与事业上的人，其毅力与精神是何等可贵啊。

《罗马帝国盛衰史》是吉本辛勤耕耘二十年的结晶；诺亚。韦伯斯特历时三十六载，才有了《韦伯斯特大词典》的雏形；乔治·班克罗夫特用二十六年的心血，写出了《美利坚合众国史》；而牛顿前后十五次改写他的《古代国家编年史》；提香曾给查理五世致信：“我把我最重要的一幅作品献给陛下，这七年的所有时间我几乎都花在了这幅作品上。”乔治·史蒂芬森用了十五年的时间来改进他的火车头；瓦特用了二十年改进，当时他却被诬蔑为精神病患者、骗子，整整忍受了二十五年的攻击和嘲弄，才最终赢得学术界的承认。

书摘1 诸事都可为 引起自卑感的原因很多，最重要的一个因素就是：不懂得发挥自己的强项，因而屡遭败绩。

有一位企业家曾经谈到他公司里的一个年轻人。他说：“我想栽培他，但是……我又不能让他参与任何具有机密性的工作。这实在是一种遗憾。

”这位企业家说，他只有一个缺点，就是他相当多话，无论什么秘密，只要让他知晓，必然泄露。心理分析的结果显示，这名年轻人之所以话多，守不住秘密的主要原因是由于自卑。也就是说，他是为了掩盖自己的自卑感，才忍不住以透露秘密的方式来炫耀自己。

这位年轻人因为在公司里交往的对象大都是相当优秀的人，那些人多半具有高学历。而他自幼生活贫困，没有读过大学，也没有接触过大学社团。致使他总觉得自己的背景、条件与公司中的其他人相差甚远。基于这种心理，他为了与其他人取得平等地位，往往借助的是炫耀和自我表现，以掩盖自己的自卑感。

在公司，这位年轻人参与了不少重要会议，并把在这些会议中得到的所谓内幕消息当作法宝向同

<<你的种子能发芽>>

伴炫耀，而这种做法也的确满足了他本人的自我表现欲望，同伴钦羡的眼光，使他的成就感优越起来。

这位年轻人的上司，是一位深具判断力的人。当他注意到他的这个缺点时，便给他安排了适合他的工作，让他发挥才能，也让他逐渐发现原来自己屡屡泄密竟是自卑感在作祟。

经过这样的自觉与自省之后，年轻人终于成为公司中的精英分子。

这个事例证明：如果一个人能够克服畏惧与自卑，拥有积极的心态，相信凡事都能做，那他一定会成功。

4. 不选择抱怨，要选择问路 愤怒情绪是一个误区，是一种心理病毒，它同其他病毒一样，可以使你一蹶不振。

“我没有机会”，是失败者始终如一的借口。

“我没有强项”，也是失败者经常挂在口头的自我安慰。

切勿动怒 因发现不了自己的强项而愤怒，那是对自己不负责任的做法。相反，只有冷静地多问、多思考才能成功地发掘出自己的强项。

在你周围，你每时每刻都能找到正在生气发怒的人。商店里，顾客可能会与营业员吵架；出租车上，司机正因交通堵塞而怨声载道；公共汽车上，两人正在为抢占座位而大打出手……生活中类似情形比比皆是。

而你是否动辄勃然大怒？

是否让发怒成为你生活的一部分？

但你应当知道，这种情绪根本无济于事。

也许，你会觉得：“人嘛，总有生气发火的时候”；“我要不把肚子里的火发出来，非得憋死不可。”有了借口，你就会自我生气，也会冲着别人生气，你几乎成了一个火药桶。

其实，愤怒这一习惯可能连你自己也不喜欢，别人就更不用提了。

因此，任何一个精神愉快、有所作为的人都会拒绝它。

愤怒是一个误区，是一种心理病毒，它同样可以使你一蹶不振。

在心理学家们看来，“愤怒”是一种不切实际愿望的表现。

这里所说的愤怒，是指当某人在事与愿违时做出的一种惰性反应。

它表现为勃然大怒、敌意情绪、乱摔东西或者怒目相向、沉默不语。

它不仅是厌烦或生气，它的核心是惰性，其起因往往是不切实际的期望与实际情况大相径庭。

愤怒既是一种选择，又是一种习惯，它是你遭受挫折时的一种反应。

事实上，极端愤怒是一种精神错乱的表现。

当你不能控制自己的行为时，你便有些精神错乱。

因此，当一个人气得失去自制时，他便精神错乱了。

实际上，愤怒情绪对人的身心没有任何好处。

从病理学角度来看，愤怒可导致高血压、溃疡、皮疹、心悸、失眠、困乏甚至心脏病；从心理学角度来看，愤怒可能会破坏情感关系、阻碍情感交流，从而产生内疚与沮丧情绪。

总之，愤怒使一个人不愉快。

你也许不接受这种观点，你或许相信发火要比生闷气更有助于身心健康，你觉得发泄怨气比把气憋在心里要好得多。

但，根本不动怒要比发火更好，这样，你便不会在发火和生闷气之间自寻烦恼了。

与任何情感一样，愤怒是大脑思维的产物，不是无缘无故的产物。

当不合意愿的事情到来时，你就告诉自己，事情不应该这样或那样，于是沮丧、灰心由此而生。

然后，便是你习惯性愤怒的反应，你认为这有助于解决问题。

如果认为愤怒理所当然，那你就永远有理由坚持自己要发怒。

如果你仍然保持愤怒情绪，为什么不用一种更为健康的情感来取代你的愤怒呢？

既然世界绝不会像你所期望的那样，为什么你还要继续厌烦、生气或失望呢？

有人会想，愤怒可以使人达到自己的目的，因而发怒是有道理的。

<<你的种子能发芽>>

这种说法没有任何根据。

可以假设，你有一个两岁的女儿，她正在街上玩耍，而且有被车子撞到的可能。

于是你板起脸大声叫她回来。

如果你觉得这样高声说话的目的是为阻止孩子在危险的地方玩耍，那么这个方法也可取，可你因此而生气，气得脸发红、心跳加快、乱摔东西，这是不必要的。

你的目的是要让女儿懂得，在街上玩是不允许的 and 危险的，但勃然大怒对这一目的又有何意义呢？

可悲的是，发怒的人往往认为愤怒可以控制对方。

每当你对他人的行为表示愤怒时，你就可能这么想：“你为什么不跟我一样呢？

这样我就不会动怒，相反就会喜欢你。

”然而，别人怎么会像你希望的那样说话、办事，实际上，他们在大多数情况下都与你的愿望相悖，这一现实永恒不变。

所以，每当你因自己不喜欢的人或事动怒时，其实是你不敢面对现实，让自己已经受感情的折磨，从而使自己养成惰性。

只要你能明白，别人有权不按你所希望的方式说话、行事，对于别人的言行，你或许不喜欢，但绝不应动怒。

动怒只会使别人让你更气，并会导致生理与心理上的多种疾病。

.....

<<你的种子能发芽>>

编辑推荐

你，能行！

因为明天你的种子能够发芽。

今天，你可能正被郁闷、困惑和失败所累，明天，整理出自己的强项和经验，你会惊讶地发现，自己竟是如此杰出。

47种方法，成就今天的“种子”，明天的“绿荫”。

弱者等待机会，强者创造机会。

花匠们都知道，剪去植株上部分花蕾，养分就可以集中到少数花蕾上，从而能够开出罕见的奇葩。

第一并不好做，也许会变成第三第四，与其如此，还不如与自己较量，超越向我便是赢家。

我们日常习惯最可靠的证人，便是我们身边的用具和摆设。

如果你所聘用的人，与你的才能不相上下，那么你就好象用了两个人，如果你所挑选的人，职位在你之下，但才能却在你的水平之上，那么你用人的水平可谓高人一等了。

<<你的种子能发芽>>

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>