

<<如何做最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<如何做最好的自己>>

13位ISBN编号：9787802100398

10位ISBN编号：7802100399

出版时间：2006-7

出版时间：西苑出版社

作者：王宇

页数：231

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>

<<如何做最好的自己>>

内容概要

在表达中锻炼口才，从实践中赢得价值，从追求获得力量，这样的你，就是一个最好的自己。

在不断地超越中提高自己的能力，迈向成功的阶梯，做最好的自己。

成功的目标不是绝对的，做最好的自己就是成功，从快乐、优秀、成功方面教你如何做好自己。

《如何做最好的自己》以人们的实际生活中的常遇到的问题作为出发点，在对这些问题逐一进行解读的同时，也告诉人们如何做最好的自己。

读了《如何做最好的自己》，你会对人生有一个全新的认识。

因为你知道了如何让快乐之神降临到你身边；如何让自己变得更优秀；如何让自己成功的道路上少费一些周折……这样，当我们老了的时候，在回过头来想想自己的一生，我们便可以大声对自己说：“我的一生是成功的、精彩的，因为我做到了最-好-的-自-己。”

<<如何做最好的自己>>

书籍目录

第一章 做最好的自己——让思想单纯现实003 去除心中的杂念006 不要损人利己009 做好自己该做的事情010 不说不该说的话011 不要太执著015 常存善良之心第二章 做最好的自己——让心情轻松愉快021 让美好占满心灵023 灿烂生活,从善待自己开始028 不断清理心灵的包袱030 豁达才会更轻松034 微笑面对生活第三章 做最好的自己——让生活简单快乐039 学会创造生活的美044 不要为小事生气048 学会欣赏自己052 多一份自信,多一份快乐056 不要刻意模仿别人060 保持好心情065 简简单单才是真第四章 做最好的自己——让嘴巴吐出“莲花”071 学会说话,你才会受欢迎078 练好口才的基本功083 巧说自己该说的话087 说话要注意方法092 让口才成为你的“敲门砖”096 让口才成就最好的你第五章 做最好的自己——让气质更具魅力101 让学识体现你的内在美107 让你的行为为你的气质加分109 修饰你的外表,让你的气质更佳114 原则性。{本现你的气质116 修养,魅力之本第六章 做最好的自己——让能力愈来愈强123 能力,一种成功的资南125 不断充电,为不断提高能力创造可能性130 认真对待工作,在工作中展现你的能力135 不断提高你的综合素质第七章 做最好的自己——让家庭温馨和睦139 让“孝心”常驻家中143 用合适的方法教育孩子148 如何对待兄弟姐妹150 让亲子之间多一份理解,少一点摩擦153 让家的感觉变得更美好第八章 做最好的自己——让朋友遍布天下161 朋友多了路好走165 多为别人考虑一下169 对朋友多作一些感情投资171 广交益友174 真诚地对待你的朋友177 不要把你的友情之水放凉第九章 做最好的自己——让爱情幸福甜蜜183 当好护花使者187 抛却无谓的争吵190 多包容对方194 学会给平淡的爱情生活制造惊喜197 爱情的牢固需要忠诚来铸造201 甜蜜幸福的爱情需要细心呵护204 让爱情之花保鲜第十章 做最好的自己——让事业终有所成211 制订适合自己的目标216 努力地为实现目标创造条件221 抓住机遇226 敢于挑战创业过程中的困难228 守护好自己的事业

<<如何做最好的自己>>

章节摘录

水无波自定，镜无尘自明。
人的心灵也是一样，只要去除心中的杂念。
那么清澈自然的心灵就会出现。
所以，快乐是不用刻意去寻找的。
只要心中排除了一切痛苦和烦恼，快乐就会随处可见。

在现实生活当中，有很多的痛苦和烦恼都来自于自身，也就是自己和自己较劲儿。
如果在这种情况下能明白这些想法是多余的，心中自然就轻松了。
如果真的遇到了不开心的事情，也不用痛苦地自我伤害，抛开一切烦恼才有能力去面对、去解决——一种下忘忧草，开出含笑花…… 抛开杂念，抛开烦恼；抛开杂念，抛开心中的欲望。
如果你不能管住自己心中的欲望，任由它随心所欲，那么各种欲望就会在你内心深处滋生蔓延，杂念丛生，纠结缠绕，就必然给你带来痛苦和不幸。
物欲、利欲、私欲、贪欲、野心等等心理杂念像垃圾一样在心里堆放，让心理感到非常的沉重和疲惫。

心理杂念所造成的压力，给人们带来无穷的烦恼和苦闷，甚至是不幸和灾难。

这实在是一件自寻烦恼的事。
去掉一切烦恼，去掉私心杂念，回归一颗平常之心吧！
把自己心里堆的那些不愉快的东西都放开一点，把心中的思想包袱统统抛掉，让自己活得更快乐一些，这不是更好吗？

而且，只有在你静下来时，才会懂得什么是杂念。
如果你从来就没有静下来，你就不知道杂念涌动起来之后是多么的难以遏制。
所以在《庄子》这本书中对杂念的描写就是“野马也，尘埃也”。
杂念就像是野马那样难以制服，就像尘埃一样无处不在。
那么，怎样才能去除呢？
只要真正静坐下来，就能心静如水，什么念头都没有了。
静坐能让你不断发现杂念，去除杂念……只有这样做，碰到事情时，才能保持高度的理性，从而得到人生的真谛。

<<如何做最好的自己>>

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>