

<<战胜自己>>

图书基本信息

书名：<<战胜自己>>

13位ISBN编号：9787802225343

10位ISBN编号：7802225345

出版时间：2008-3

出版时间：中国华侨

作者：林染 编

页数：265

字数：220000

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>

## <<战胜自己>>

### 内容概要

我们面对苍天，像《天问》一样向自己发问：我从哪儿来？  
又想到哪儿去？

我是谁——最古老、最深刻，也是事关自己成功幸福最重要的一个课题！

人生是不同角色的扮演者——自己扮演的又是谁？

人生是不同道路的选择者——自己又选择一条怎样的道路？

认识自己，战胜自己，实现从优秀到卓越。

本书对认识自我、自我升值、挑战自我、超越自我、凸显自我、修正自我和磨合自己这几个方面进行一一阐述。

## &lt;&lt;战胜自己&gt;&gt;

## 书籍目录

一、认识自我——改变我们可以改变的 最大的敌人是你自己 充满魔力的自我暗示 成亦潜意识，败亦潜意识 你的世界是内心的物化 囚禁我们的不是别人，而是自己 “我真的很重要” 人生是一个选择的过程 发现自己的优势 扬长避短，人尽其才 定位——你是谁 人贵有自知之明二、自我升值——强者的心理特质 相信，自己是最棒的 不可能，只在想象之中 在一举一动中充满自信 热忱能创造自己的神话 精神不败，勇气永存 没有对手，谈什么胜利 坚韧，是强者的特质 只要你不退出，你就不会输 厚积而薄发 别被一棵草绊倒 读书的过程是生命展开的过程 功夫在诗外三、挑战自我——用意识去控制情绪 控制自己负面的情绪 回归平和的心态 天天要有好心情 永葆乐观的心态 生气，是拿别人的错误来惩罚自 嫉妒——愚人的痛苦 从抑郁中走出来 给自己一次恐惧的机会 伟大来自于苦难 用积极心态控制情绪 习惯可以造就你，也可以毁掉你 改变，就从今天开始四、超越自我——实现心中的梦想 思想，将决定你一生的高度 有志则不甘为下流 人生是从选定方向开始的 人的伟大，是因为目标伟大 行动。

行动，永恒地行动 “现在”就是行动的时候 该出手时就出手 永远比别人多付出一分努力 善用自己的生命 效率就是生命 把精力聚焦在一个点上五、凸显自我——有个性才有风格 你是最棒的 学会独自去面对一切 性格决定命运 以个性引人注目 走自己的路，让人们去说吧 打造你的个人品牌 自己给自己当好导演 从众型思维枷锁 个体发展，群体才能发展 突破惯性思维的束缚 善于独立思考 孤独，也是一种高贵六、修正自我——在变幻中成长 顺势才能造势 人有我优，人优我特 人人都能创新 想象力可以创造一切 人人都有机会 机会偏爱有准备的人 山不过来，我过去 更新知识，活学活用 人生的路从来不平坦 错了，就再起一行 得之应得，失之所失 不要在自己心里制造失败 站起来的次数要比倒地的次数多一次七、磨合自己——在人群中成长 先修塑自己，再影响他人 微笑一次，为自己 自尊与虚荣不过一线之差 重视每一个人 急于称赞，迟于批评 宽容别人的缺点 找到一个好教练 朋友是潜能的启发者 三个桩还需要一个篱笆 合作的目的是双赢

<<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>