

<<二十几岁,要做最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<二十几岁,要做最好的自己>>

13位ISBN编号：9787802289468

10位ISBN编号：7802289467

出版时间：2010-9

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：373

字数：370000

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>

## <<二十几岁,要做最好的自己>>

### 内容概要

卡耐基说过：“事业的成功，百分之十靠机遇，百分之九十靠态度，只有具备正确的人生态度，并付出百分之百的努力，才能迈向人生的顶点”。  
无论从事什么职业，无论身处什么行业，我们都应该不时问自己：“我已经付出百分百的努力了吗？”、“现在的自己，完全发挥出自己的能力了吗？”  
时刻让自己处于颠峰状态，才能展现最优秀的你！

本书从心态、进取心、感恩、乐观、平凡、细心、低调、宽容、圆融、心机、选择放弃、协作、思维方式等几方面入手，深入剖析了当前大部分年轻人对成功理解偏颇与自我定位错误的根源，点出“年轻人该有什么样的价值观和人生态度”这一核心问题，再以大量真实职场案例和深具现实意义的寓言故事为载体，结合当前最新的高效工作理念，为读者指出了成功的方向：做最好的自己，实现最美满的人生！

## &lt;&lt;二十几岁,要做最好的自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 完美做人——想要完美，才能做到完美 自信——成就卓越的保障 自信是成功的垫脚石 自信让你拥有机遇 自信心需要培养 自尊——做人不能丧失尊严 尊重自己 拥有强烈的自我尊重感 自立——独当一面，放眼世界 独立是成功的基石 独立自主才能成大事 自强——做自己命运的主人 苦难，是上天赏赐的礼物 战胜自己 笑对一切不幸 一切可以重新开始 自爱——我最了不起 别弄丢自己 做自己命运的设计师 规划好自己的生活 学会欣赏自己 敢于正视自己的不完美 另起一行，你是第一 你就是自己的上帝

第二章 呵护心灵——学会放开，轻松上路 保持快乐好心态 保持年轻的心态 告别抑郁，亲近愉悦 远离虚荣的危墙 让忧伤远离自己 做自己情绪的主人 自己的情绪管理专家 控制好负面情绪 远离优柔寡断 不做情绪的奴隶 临危不乱乃成功之道 让自己微笑如花 微笑是最美的花瓣 微笑是你的无价之宝 用微笑感染别人 放下包袱，轻松上路 给自己的心灵找一个憩息的小岛 轻松化解职场压力 脱下你的红舞鞋 巧变压力为动力

第三章 不断进取——乘风破浪，激流勇进 不断提升自己的能力 把学习进行到底 不断提高自己的能力 学会利用压力 永葆进取之心 不要沉溺于现状 追求卓越，超越自我 不断提高自己的层次 挖掘自己的潜能 培养果敢的品格 不断进取，开始新的生命里程 让自己变得不可或缺 学会自我激励 点燃希望的火把 学会自我激励 长长自己的精神 爱拼才会赢 敢为别人所不敢为 成功就是要敢闯 敢于向自己宣战 永远领先一步 做体现价值的有心人

第四章 与人为善——让心灵多一份安然 懂得与人为善 善待生命，善待他人 勿以善小而不为 悄悄地为他人做点好事 善待别人就是善待自己 与人为善即与己为善 助人就是助己 送人玫瑰，手有余香 真诚地赞美他人 给别人多一点鼓励 让别人开心，让自己受益 善于赞赏别人 学会换位思考 拥有同理心 站在别人的立场思考 成全一份善良

第五章 宽容为怀——把浩瀚的大海装进胸膛 宽容是做人的风范 学会宽容别人 以宽容之心打动别人 用放大镜看优点，用望远镜看缺点 宽能容人，厚能载物 得理也要饶人 能容人处且容人 忍一时风平浪静，退一步海阔天空 让人三分不为输 把忍让修养成一种习惯 以德报怨，化敌为友 给别人面子，给自己退路 递一把梯子给对方 识破别点破，面子上好过 化干戈为玉帛 善待别人的尴尬 善于为别人鼓掌

第六章 取舍有度——学会选择，学会放弃 选择演奏生命的华彩乐章 选择改变人生 选择自己真正想要的 一定要注意选择方法 学会从理想到现实 找到最适合你的 放弃升华人生 放手远去的爱 把不快记在沙滩上 关上你身后的门 把目光放长远 每次只专注于一个目标 该放弃时就放弃

第七章 乐观做人——笑看人生起伏 笑对人生 永远保持乐观的心态 有期待就有希望 以达观的态度面对挫折 苦难是一所学校 设法把毒柠檬做成可口的柠檬水 用热情融化生命中冷冻的冰 植下热情，换来真心 用热情的心拥抱生活 让热情为你带来机遇 热情，是你走向成功的源动力 让自己越挫越勇 从跌倒的地方爬起来 失意不能失志 大不了从头再来 用意志力驱动成功的车轮 做事可以失败，做人不能失败

第八章 淡泊明志——平凡才是人生真境界 摒弃心浮气躁 保持一颗平常心 戒除浮躁心理 把心态归零 平凡才是人生真境界 不必太斤斤计较 淡泊名利，从容人生 坦然面对人生得失 淡泊名利才能从容人生 安适的生活比金钱更重要 别让金钱谋杀了幸福 知足才能常乐 要懂得知足常乐 快乐无须尽善尽美 不被过奢的欲望所累

第九章 感谢生命——感激生命给予你的一切 拥有一颗感恩的心 常怀感恩心 感谢自己的父母 感谢你的对手 感谢踢你一脚的那个人 做人要懂得珍惜 珍惜时间，把握现在 珍惜每一次机会 珍惜现在你所拥有的 做人要有爱心 让世界多一点爱，少一点恨 换一种方式去爱 让爱生爱 懂得与身边人分享 独乐乐不如众乐乐 同享福才能共患难 学会分享而不是“吃独食”

第十章 认清自己——你才是自己命运的主宰 学会享受人生 以自己的方式生活 学会原谅自己 培养强烈的爱好 给自己一个准确的定位 敢于梦想 正确地认识自己 准确估量自己的价值 知道自己的兴趣所在 经营自己的长处 选择最适合自己的环境 学会恰当地表现自己 勇于表现自己 是千里马，还要会叫 敢于抬高自己的身价 相信自己能行

第十一章 改变思维——换种方法做人，换种思维做事 思路决定出路 变换角度，另辟蹊径 野心使你富有 经验不是万能的 打开你的思维 方法比能力更重要 把问题简单化 找对方法好做事 为你的成功找方法 换个角度看人生 换个角度想方法 生活没有固定模式 打破内心的障碍 主动跟陌生人说话

第十二章 低调做人——放下架子，才会更有面子 弯腰不会影响你的身高 “低头”认错不为低 把自己放到低处 弯腰不会影响你的身高 收敛起你的聪明 学会自省，认清自我 谦虚——虚心是制胜的法宝 养成谦虚的习

<<二十几岁,要做最好的自己>>

惯 带着谦虚上路更易成功 别把自己太当回事 自信但不可自负 踏得实才能走得稳 做人要脚踏实地 不要好高骛远 踏得实才能跳得高第十三章 圆润融通——圆融是成功者的生存智慧 懂得尊重别人 尊重身边的同事 尊重对方的文化 成全别人的自尊 适其境而动其舌 关键时刻要说关键话 拒绝不一定是一杯苦酒 适其境再动其舌 适时保持沉默 三思而后言 做人要学会变通 学会保护自己 钓什么鱼投什么饵 为对方着想,替自己打算 走自己的路,也要听听别人怎么说第十四章 心存“心机”——为人不可太老实 做人要圆融 善听弦外之音 有话不妨绕着说 谎言未必不能说 做人也要世故 把诚信作为你人生的资本 做人要讲诚信 诚信乃做人之本 人无信则无利 信守一诺千金 做人不能太单纯 釜底抽薪,反败为胜 消除对方的警戒 不要跟熟人做生意 不可锋芒毕露 明察洞悉,慧眼识人 懂得用人之所长 识破对方的谎言 提防诱饵中的鱼钩第十五章 假物借力——打出一张“借”字牌 万物皆借于我 善借他人的智慧和力量 会做事者妙在善借 借他人之力成就事业 合作才能双赢 认识对手的正价值 从对手那里借到好处 合作才能双赢 合作是最有效的借力方式 做事业要善于借人之力 让贵人来帮助自己 抓住贵人的手上路 好机会不如好人缘 借他人钱财做自己的事

## <<二十几岁,要做最好的自己>>

### 章节摘录

第一章 完美做人——想要完美，才能做到完美 自信——成就卓越的保障 跋涉在沙漠中，我们应该相信绿洲；颠簸在浪涛之上，我们应该相信彼岸。

别人可以不相信我们，我们不能不相信自己。

自信是成功的垫脚石 自信是一种心态，就是勇敢地将自己的能力展现出来，该出风头时就出风头，不惧人言，不拘泥于前人之法。

这种自信是保证将自己的能力正常而充分发挥的前提，是自信的第一个层次，也是一般人对于自信的理解。

如果拥有这份自信，又没有受任何外界的影响，那么你所体现出来的就是做你能力范围之内的事。

但是人的能力终究是有限的，每个人都有自己做不到的事，总会有人对你无能为力之事做出这样或那样的闲言碎语、否定评价，甚至是诋毁中伤。

这时，你往往会受到打击，会由于对自己某项具体行为的不自信，而导致对自己能力的不自信，认为自己窝囊，什么事情都不行。

最后的结果是整个人像蜗牛一样缩在壳里，连应有的能力都展示不出来了。

自己不能做的事，就是不能做，坦然处之，不要觉得自己不能做就低人一等，更不要影响自信心。

有这样一个笑话： 一个人从俱乐部回来，向朋友吹嘘说：“我今天在俱乐部，把象棋世界冠军和网球世界冠军杀得落花流水。

” 明友很惊讶，忙问他是怎样做到这一点的。

他说：“这很简单呀！我打网球赢了象棋世界冠军，下象棋赢了网球世界冠军。”

” 以往人们听到这个笑话的时候，总是嘲笑这个“双料冠军”的投机取巧，但是很少有人会问这样一个问题：被打败的象棋世界冠军和网球世界冠军是什么感受？

很显然，他们并没有因为自己在不擅长的项目上输给一个普通人而失去信心。

他们放弃了自己的长处，而拿自己的短处去和别人比试，本身就是弃满信心的表现。

你是象棋高手，却没有必要因为网球不行而自卑；同样，即使你象棋下得一塌糊涂，也并不影响你在网球场上的霸主地位。

一件事的成功，需要很多因素。

而事实上你只要具备其中关键性因素就可能获得成功，而你在非关键因素上的无能，并不会影响成功。

但往往在外界的影响下，对无关紧要之外的不自信导致对整个事情的不自信，从而导致失败。

人是有很大大潜力的，你本身具备的能力可能并未被你所认识。

有一些事，你可能没有能力做，但你必须做，如背水一战，这时候你必须相信自己能做到，这就是潜能力的自信，这并非盲目自信，而是相信能做好自己必须做的事。

人与人之间其实没有多大的区别，只是有人敢做、有人敢说、有人敢想，要相信别人做成的事你也能做。

要做到自信，就必须懂得自信的真正涵义：有一个良好的心态；对能做的事情相信能够做好，对不能做的事情坦然处之或努力学习做的方法；培养自信的习惯；对事情进行分析。

找出事情获得成功的关键因素，对非关键性因素，要正确面对自己的无能为力，要学会抓大放小，扬长避短。

自信让你拥有机遇 自信之心，是我们追求卓越人生旅途中的永不屈服的支柱，唯有自信，才能引爆我们生命中的潜质；唯有自信，才能战胜我们生命旅程中的苦难和挫折；唯有自信，才能不断超越自我，永葆生命的青春；唯有自信，才能抓住我们生命当中不期而至的机遇。

“自信”能抓住成功的良机。

在此，我们可以借鉴一下名人的事例，看看他们是怎样成功的。

日本的小泽征尔是世界著名的音乐指挥家。

意大利歌剧院和美国大都会歌剧院等许多著名歌剧院都曾多次邀他加盟执棒。

## <<二十几岁,要做最好的自己>>

有一次，他去欧洲参加音乐指挥家大赛，在决赛时，他被安排在最后一位。小泽征尔拿到评委交给的乐谱后，稍做准备，便全神贯注地指挥起来。突然，他发现乐曲中出现了一点不和谐。开始他以为是演奏错了，就让乐队停下来重新演奏，但仍觉得不和谐。至此，他认为乐谱确实有问题。可是，在场的作曲家和评委会的权威人士都郑重声明：乐谱不会有问题，是他的错觉，面对几百名国际音乐界的权威人士，他难免对自己的判断产生了犹豫，甚至动摇。但是，他考虑再三，坚信自己的判断是正确的。于是，他斩钉截铁地大声说：“不，一定是乐谱错了。”他的声音刚落，评委席上的那些评委们立即站起来，向他报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。原来这是评委们精心设计的一个圈套，以试探指挥家们在发现错误而权威人士不承认的情况下，是否能坚持自己的正确判断。因为只有具备这种素质的人，才真正称得上世界一流的指挥家。在比赛选手中，只有小泽征尔坚信自己的判断而不随声附和权威们的意见，因而他摘取了这次世界音乐指挥家大赛的桂冠。一个人的自信应该是与生俱来的，这种权利谁也无法剥夺。只要坚信自己能行，就会获得唯你独有的成功。精诚所至，金石为开。即使困难再大。我们也可以走出困境，因为我们相信，是我们误入了困境，而不是困境抓住了我们；即使磨难再多，我们都可以踏平坎坷，因为我们坚信，是我们误读了人生，而不是人生欺骗了我们。跋涉在沙漠中，我们应该相信绿洲；颠簸在浪涛之上，我们应该相信彼岸。别人可以不相信我们，我们不能不相信自己。女音乐家华格纳曾遭受同时代人的批评攻击，但他对自己的作品非常有信心，终于战胜世俗的流言。达尔文在一个英国小园中工作了20年，有时成功，有时失败，但他锲而不舍，因为他自信已经找到线索，结果终得成功。19世纪的英国诗人济慈幼年就成为孤儿，一生贫困，备受文艺批评家抨击，恋爱失败，身染痲病，26岁即去世。济慈一生虽然潦倒不堪，却不受环境的支配。他在少年时代读到斯宾塞的《仙后》之后，就肯定自己也注定要成为诗人。他有一次说：“我想，我死后可以跻身于英国诗人之列。”济慈一生致力于这个最大的目标，使他成为一位名垂青史的诗人。你自信能够成功，成功的可能性就大为增加。你如果自己心里认定会失败，就永远不会成功。没有自信，没有目的，你将会一事无成。要树立自信心就必须信任自己，相信自己。前世界拳击冠军乔·弗列勒每战必胜的秘诀是：参加比赛的前一天，总要在天花板上贴上自己的座右铭——我能胜！我们都知道电话是贝尔发明的，可是，很少有人知道，在贝尔之前，就有人发明了电话，但他没有努力去宣传和推广自己的研究成果，终于被埋没掉了：贝尔发明了电话后，起初也不被理睬和相信，但是他信心十足，不断利用各种机会广泛宣传，终于把电话推广开来。其他如萧伯纳、门捷列夫、居里夫人、诺贝尔等。都是靠自信获得成功的典范。自信是成功的基石，不放弃自信是成功的支撑与保障。自助者天助之。相信自己的人，才能战胜挑战；相信自己的人，才能在生命的沼泽中发现机遇之路。自信心需要培养 有无信心是决定生存状态好坏的关键。

## <<二十几岁,要做最好的自己>>

信心是行动的发条,基于信心而来的那种无比的驱动力量,就是缔造一切成功的源泉。

对自己缺乏起码的、适度的信心的人,在现实生活中就不可能具有坚毅、刚强、无所畏惧的品质,就不可能去积极追求生活的目标和美好的未来,在生活道路上就只能是步履蹒跚甚至举步维艰。

自信是成功的一半。

所以,要相信你自已,对你的能力要有信心。

如果你自己的力量和能力没有最起码的、适度的信心,你是根本不可能获得成功的。

所以,在日常生活中我们一定要时刻注意自己的言行,培养自己的自信。

那么,如何培养自己的自信心呢? 1.挑前面的位子坐 无论在图书馆、教室或者其他公共场所中,后面的座位总是先被坐满。

大部分占据后排座位的人,都希望自己不会“太醒目”,而他们怕受人注目的原因就是缺乏自信心。

坐在前座是拥有自信心的表现,也可以由此培养自信心。

所以从现在开始尽量往前坐。

当然,坐前面会比较显眼,但要记住,有关成功的一切都是很显眼的。

2.练习当众发言 有很多思路敏捷、天资颇高的人,都无法发挥他们的长处参与讨论,并不是他们不想参与,而只是因为他们缺少信心。

那些在课堂中沉默寡言的学生都认为:“我的意见可能没有价值,如果说出来,别人可能会觉得很愚蠢,我最好什么也不说。”

但是就积极面来看,如果尽量发言,则会增加信心,下次也更容易发言。

所以,要多发言,这是信心的维他命。

不论是听什么课或参加什么样的会议,我们每次都要“主动”发言,也许是评论,也许是建议或提问题,都不要有例外。

而且,不要最后才发言,要做破冰船,第一个打破沉默。

也不要担心你会显得很愚蠢,因为总会有人同意你的见解。

3.坚持自己的思想 别因为遇到了反对意见就想要逃避,而应运用我们所有的资源就地和反对者对决。

我们之所以能成为一个独立的人,并且处于一定的境况。

是因为我们的心中坚持着某种观念和想法。

如果我们迟迟不肯运用这些观念思想的话,那就等于给自己带来更多的限制和挫折。

4.不要因为敬畏而模仿别人 伟人们之所以伟大,那是因为我们自己跪着。

其实没有谁会比我们更强大,只要你有坚定的信心。

我们很容易注意到别人的长处,而低估自己的优点。

这种心理不但不合实际,而且无益于自己。

5.突出自己的优势 从自己最擅长、最容易做的工作人手,这最容易激起人们对工作、学习和生活的信心。

聪明的人永远都知道突出自己的优势,并把自己的主要精力用在这上面。

无论在工作或学业上,如果获得一次成功,下次再做起来便会觉得充满信心。

天才毕竟是少数,我们每个人都应该发现自己的优势,进而把它扩大化。

不用多久,自信心便会大增。

6.把目标细分 稳重和踏实是一切事业成功的基本因素,即使进步不太大,而进步的本身就能使人产生极大的信心。

所以,我们与其马上朝着一个远大的目标前进,还不如逐一完成每一个小目标,这样更能给人带来坚强的自信心。

事实亡,世上有不少人喜欢对自己做过分的要求,并怀着不切实际的理想,结果都不幸地陷入焦躁状态,也因而失去了信心。

7.不要担心失败 每一个人都很容易自我否定,对难以实现的构想常在一开始便否定它的价值,消极的人更是如此。

在面对新的工作挑战时,先不要想自己能不能做、后果如何,而要先考虑如何动手去做,自己先

## <<二十几岁,要做最好的自己>>

做好心理准备,养成接受最坏后果的坚强心态。

也许事情一开始并不如你想象的顺利,但你可以在失败后进行修正并做出新设想,内部的消极心态便会在不知不觉中减少,促使你产生信心与积极性。

自尊——做人不能丧失尊严 懂得尊重是一个人应具备的非常重要的和最基本的品德。

尊重别人是一种礼貌,尊重自己是一种高贵,做人任何时候都不能丧失自己的尊严。

尊重自己 如果一个人自己都不看好自己,没有什么好评价,又怎么能指望别人给予他好评价呢?有这样一句谚语:不自重者,得不到别人的尊重。

是的,你首先轻视了自己,别人自然不会把你看得很高贵,拒绝你、侮辱你也是自然的事情了。

你不能在看不起自己的时候,在心中对别人说:你们应该看重我。

即使你这样做了,结果也会让你自己失望,因为对自己的尊重和别人对你的尊重是一致的,至少它们建立在同一个原则上。

每个人自然有权利利用自己的眼光看待自己。

你认为你自己有8分的价值,就不要指望别人认为你有9分的价值,事实上,别人也不可能把你看得更重。

人们很容易从你的表情和服神中判断,你到底如何给自己估价。

一旦别人发现你对自己的评价都不高,他们也不会自找麻烦,寻找理由证明你的自我评价偏低,因为更多的人都相信,没有谁比你自己的评价更真实、更准确。

信任一个自信和自尊的人更加保险,如果一个人连他自己都怀疑自己是否具有诚实和正直的道德素养,那么外人又有什么理由不怀疑、不担心、不疏远呢?道德上的堕落,总是首先在自己身上露出征兆的。

德国哲学家谢林曾经说过:“一个人如果能意识到自己是什么样的人,那么,很快他就会知道自己应该成为什么样的人。

首先让他在思想上觉得自己很重要,那么,他很快就会在现实生活中觉得自己很重要。

” 如果一个人相信自己的能力,看重自己的话,那么,很快他就会拥有巨人的力量。

即使他的资本很少,也没有多少关系,谁都愿意帮助一个自立自助的人,因为他身上必然有能够吃苦耐劳、勤奋上进的精神让人肃然起敬。

一旦受到他的感染,大家都愿意支持他的事业,愿意为他的生意做免费的宣传。

一个人强烈地渴望成功,自觉地运用自己的才能主动学习商业经营的技巧,并且善于精打细算,即使他遇到困难,也没有多少资本,但是他仍然会成功,因为他已经具备了成功者的素质,而这一切都是他自尊、自信的结果。

要自己尊重自己,远离所有卑贱的言行和思想,只有如此,才不会遇到形形色色的侮辱和不得体、有伤颜面的场景。

“依靠自己,相信自己,这是独立个性的重要成分,”米歇尔·雷诺兹说,“因为它,奥林匹克运动会上的英雄才获得了桂冠。

所有的伟人和在历史上留下美名的人因为这个共同特征而同属于一个家族。

” 自信和自尊能够让我们重视自己的能力,其影响是其他任何东西都无法替代的。

那些凡事都依赖别人,遇事前怕狼后怕虎的人,如莎士比亚所说,他们体会不到也永远不能体会到自立者焕发出来的荣光。

只有相信自己的理想一定会实现,你身上的所有能量才会发挥作用,才能达成心中所愿。

拥有强烈的自我尊重感 自我尊重是通向成功和幸福的必经之路,每个人都应当无条件地热爱自己,因为你就是你,是世上独一无二的一个人。

自我尊重是一个人应具备的非常重要的和最基本的品德,这种品德会使你深刻地认识自己,感到自己的价值和力量。

“你知道我喜欢我自己,我真的非常喜欢我自己,不论我父母说的还是我自己的感觉都是这样。

我非常高兴我是我自己,我愿意成为我自己,而不是历史上任何时代的别人。

”



<<二十几岁,要做最好的自己>>

## <<二十几岁,要做最好的自己>>

### 媒体关注与评论

一部改变无数人命运的成功宝典 一本为年轻人保驾护航的人生指南 经常有年轻人向我请教成功秘诀，其实说起来很简单：在逆境中，心向光明，奋斗不懈，在风 雨中勇敢前行，不达目的决不罢休；在顺境中，居安思危，未雨绸缪，在和风中工作，不忘记人生的意义。这两点你都做到了，成功离你也就不远了。

——著名企业家华人首富李嘉诚 成功道路有千万条，成功定义有千万种，我对成功的理解是：真正做了自己想做的事，真正实现了自己的人生价值，这才是真正的成功！别人走的路不一一定适合自己走，也不要对别人的成功盲目跟随，适合自己的才是最好的。最伟大的成功，莫过于做到了最好的自己。

——微软公司全球副总裁李开复 伟大的人之所以伟大，是因为他们通常有这样的信念：“我不要做一个普通人，我要超越！超越我那看来有限的自己”。

于是在这种不信自己办不到的愤懑和努力下，他们将自己提升了。

且随着 不断的提升、不断的超越，为人类历史创造出一个又一个辉煌成就！

——台湾著名作家成功学家刘墉

<<二十几岁,要做最好的自己>>

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>