

<<给自信一个支点>>

图书基本信息

书名：<<给自信一个支点>>

13位ISBN编号：9787802512221

10位ISBN编号：7802512220

出版时间：2009-9

出版时间：金城出版社

作者：高景轩

页数：261

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>

## <<给自信一个支点>>

### 内容概要

艾伦·科恩说：“在每一个明显的危险中，都有一个丰富的机会。  
危险越大，变革和安全的机机会越大。  
同样的环境，有人看到了危险，有人看到了机会。  
悲观的人在每个机会中都看到一种忧患，而乐观的人总在危险中看到成功的希望。”

## &lt;&lt;给自信一个支点&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心智模式 自我实现的预言 人的心灵地图 给自己贴个标签 再塑一个新我 这点“与众不同” 做自己命运的主宰 花瓣纷纷飘落 天赋的资源 对于鼓噪有所贡献 一个奇特现象 有这样一位父亲 重新设计想法第二章 思维要诀 从反事实思维说起 妙在想得到 思想是人的上帝 苏格拉底的苹果 解决问题之道 带刺的铁丝网 留有思考的余地 我在用脑子练 睁大眼睛多用心 只写上一句话 敢为天下先 想象力的摇篮 你没有迷路 住进人间天堂第三章 幸运定理 请幸运上车 在圣杯的神奇中 别让自己缺席 幸福的要素 取之不尽地受用 和气就是财富 侍弄好自家花园 适度的范围 天然的兴奋剂 都有一种渴望 给心灵拔草 宽容是一种福气 你可以写得更好 走没走过的路第四章 机会成本 每天两碗红烧肉 敲3下的意思 给机会预留空间 借船出海 把信寄给总统 为改变铺路 勇敢地去面对 才能发展轨迹 香从磨难中来 第6位评委停下脚步 一封自荐信 这是最后的机会 改变的可能性 拍立得问世第五章 成功法则 成在好自为之 苏菲的5字箴言 状态决定成效 雪地上的脚印 获胜才是硬道理 马拉凯迪拉克 需要懒蚂蚁 初段战胜三段 挖掘出来不一般 知道要点所在 给胜利增添筹码 就是不怕失败 命中红心的神射手第六章 快乐之道 萧伯纳的思想 升起在另一个地方 外带一个微笑 就看你怎么想 性格建造 和谐相处的秘密 豁然开朗 不要去锯木屑 摆脱忧虑就乐活 算算平均率第七章 人生底蕴 另一种平衡 自我增值法则 两个基本点 每天放下身段 适者生存 人生必修课 以零为分界线 试试另一个 搞掉神秘感第八章 处世坐标 为人的美德是理解 坐在后排的乐手 冲击海岸的高低潮 罗斯福上楼法 祸福相依的技能 两头都不亏欠 人际关系你我他 牛虻在背 平息杯中风暴 增减现象第九章 凹点现象 高尔夫球划痕 一道面试题 忠言逆耳利于行 别躲在借口后边 蒙田的座右铭 都是在推销自己 空马车派头 地位焦虑症 贯穿原因结果 微妙的东西第十章 道德支点 这一点非常重要 惊人的一致 不是贪婪的猎场 值得期待的胜利 大道上撒满鲜花 用钱测试人性 最后通牒游戏 烂苹果效应 一张20美元钞票 那就是原样第十一章 价值杠杆 用事实证明自己 我知道她是谁 拉开成功门栓 从容应付变故 自损八百忒不值 过则为灾 事物转化定理 两头通吃者 抬高门槛绊自己 最好的礼物 坚定的鱼 只留一幅更值钱 避免二次损失第十二章 情商指数 延迟满足实验 被上帝咬过的苹果 紫斑鱼活不长 牵引命运的力量 人生的一个永恒课题 对毅力的考验 永不放弃的精神 10个天使不顶用 收住泼劲走开 “急”字有两层含义 野马之死 法拉第脱颖而出 最好的哈姆雷特 发条在表内 收放自如的品质第十三章 精神力量 挡不住的精彩 一舟横穿大西洋 改变命运的力量 给自信一个支点 创造生命的奇迹 祖母如是说 划了一个界线 拿出勇气跨越 一把双刃剑 由平凡走向伟大 人工珍珠的由来 牢记这一事实 对付恐惧的法宝 把巅峰踩在脚下第十四章 选择筹码 犹如树木扎根 囚徒困境 总看光明面 并非多多益善 美国的精神象征 最想拥有什么 终点取决于开始 蹊跷的弯曲 做最棒的蛋糕 我选择活下来 你可以不这样做吗第十五章 希望所在 与希望同在 永恒的掌声 一通百通 给人生注入动力 正像期待的那样 大蟒和小鸡 虚拟一个自己 随潮流而动 重复凝固成习惯 采集阳光 额外付出原则 走上表演的舞台 属于你的时刻

## &lt;&lt;给自信一个支点&gt;&gt;

## 章节摘录

自我实现的预言如果人们将某种状态作为现实把握，那么这种状态作为结果就是现实。

——威廉·托马斯皮格马利翁国王酷爱雕刻艺术，创作了一座表现理想女子的象牙雕像，竟然走火入魔地动之以情。

他虔诚地祈求爱与美女神阿佛罗狄忒赋予雕像生命，以实现娶之为妻的梦想。

女神被国王的痴情打动，果真让雕像变成活生生的美女，成就了一段奇特的姻缘。

在现实生活中，人们的预期具有特殊的引导作用，能隐蔽地发射一种心理能量，让被预期者朝着预期的方向行进或改变。

心理学家认为，预期是一种带有暗示性的软性指令，能让预期者以为它是一种必然，感到个人行为出自于主动选择，而非受到外界因素影响的结果。

罗森塔尔进行一项具有里程碑意义的实验。

他带着助手来到一所学校，假模假式地对学生进行智力测验，然后随便把花名册的学生名单交给老师，并断定这些学生“大有发展前途”。

老师看了这份“好苗子”的名单，其中不乏表现极差的学生，禁不住流露出困惑不解的神情。

罗森塔尔解释说：“我认为这些学生大有前途，指的是发展，而不是现状。”

老师知道罗森塔尔是大名鼎鼎的心理学权威，自然对其经过“严格测试”所得出的结论深信不疑，言谈举止都透露出对这些“大有发展前途”者的殷切期待、高度信任和热情鼓励。

时隔8个月，罗森塔尔和助手重返这所学校，对那些“大有发展前途”的学生再次进行测试，发现凡是列在名单上的学生都大有长进，一个个充满自信和活力，学习成绩都排到了前列，与老师沟通也都非常的顺畅。

这项实验揭示了一种美妙的人生现象，就是生命具有极大的潜力和可塑性，意识觉醒后的能动作用必然带来改变。

每个人通过自我觉醒和奋斗，都能实现自我升华和超越，用事实证明相信自己能行的正确性和重要性，从而确定一个自我实现的预言。

自我实现的预言也叫自证预言，又称皮格马利翁效应或罗森塔尔效应，表示假想可以弄假成真，预期能够促成现实。

人们的预期通过暗示作用，可以由意愿变成活生生的现实。

人的命运取决于行动，人的行动取决于思想。

也可以说，人的思想通过支配行动决定命运。

人们所达到的境界，所取得的成就，不是命中注定的，而是好自为之的结果。

一个人之所以会成功，是因为有所渴望有所要求，为自己设立了一个合适的目标。

人生于世，路有千条万条。

有多少种选择的余地，就存在多少种可能性。

没有什么命运是不可改变的，也没有什么高度是不可企及的。

所有的不可能都是先存在于人们的心中，然后束缚人们的行动，于是就果真铸成了铁的事实。

成功人士的人生都有一个共同模式，就是渴望成功，相信自己能够成功，进而借助于恰当的方法和孜孜不倦的努力达到目的。

换言之，所有成功人士的人生模式，都可以视为自我实现的预言。

成功心理学的精髓或最大价值，就在于激发人的信心，调动人的积极心态，发掘人身上的潜力，促使人精神抖擞地行动起来，用自己的智慧和力量达成心愿，由自己的选择决定命运的走向，把一个个美好的可能性都变成现实。

尼葛洛庞帝说过一句名言：“预言未来最好的办法，就是把它创造出来。”

换一种形式表达：“创造未来的最好办法，就是将它预言出来。”

所有变成现实的预言，都具有一种感召的功能，都在传递一种积极的信号，皆可视为成功的前奏。

人生就是这样，一个人认为自己能行，就会朝着行的方向发展，就会为之付出必要的努力，智慧和能力就会像肌肉一样越锻炼越发达，结果必然是用行动证明自己的确能行。

## &lt;&lt;给自信一个支点&gt;&gt;

一个人认为自己不行，就会放松对自己的要求，以致放弃自以为徒劳的进取行动，结果必然是糟蹋改变命运的一切机会和可能性。

人的心、灵地图我们每个人都逃脱不了心智模式的控制，我们都是经过自己的方式、主观的方式来观察这个世界，所以说这可能是一个虚拟的世界。

——彼得·圣吉一场大雨过后，墙上的蜘蛛网支离破碎，一只蜘蛛掉落到地上，开始顺着湿滑的墙壁往上爬，每每达到一定的高度，都会晦气地摔下来。

然而蜘蛛没有气馁，又毫不犹豫地向上爬去。

心智不同的人看到同样的情景，竟然表达了迥异的见解。

一个人哀叹一声说：“我这倒霉的一生，不也像这只蜘蛛吗？”

整天忙忙碌碌的，却什么都没有得到。

”此人原本就活得不争气，从此变得更加消沉。

另一个人若有所感地说：“这只蜘蛛真是愚蠢，为什么不绕到旁边干燥的地方再往上爬？”

我以后做什么事情，可不能像蜘蛛这么愚蠢。

”从这件事中受到启发，此人脑瓜开了窍，为人处事不再钻牛角尖。

还有一个人默默地观察蜘蛛，不禁被其百折不挠的精神所感动。

从此，他暗暗告诫自己坚强起来，并且果真开始直起腰杆正视过去曾经畏惧的种种挑战。

弗格斯·克雷克研究发现，人的潜意识中隐含着关于世界的心灵地图，日常生活中一些瞬间思维活动潜移默化，会逐渐影响长期根深蒂固的信念。

他将这一现象称之为心智模式，很快就被心理学界认可，并逐渐成为成功学家常用的一个名词。

所谓心智模式，就是人的心理状态、价值观念、思维方式和行为习惯，也可以解读为人的心灵地图。

心智模式一旦形成，就会成为一种规范，影响人的思考和行为，以及对己对人对世界的见解。

人的心智模式符合实际，就能有效地指导行动；人的心智模式脱离现实，就会让自己的美好设想落空。

精神引导举止，思想支配行动。

先有心智模式，后有行为方式。

也可以说，心智模式是行为方式的前提，行为方式是心智模式的后果，不同的心智模式导致不同的行为方式。

人们看待同样的一件事情，由于各自的心智模式不同，所得出的结果往往也相差甚远。

每个人都有自己的经历，每个人都有自己的心智模式。

人们决定做什么或不做什么，都是心智模式的具体表现。

艾森豪威尔曾经说过一句名言：“悲观主义从来没有赢得过战斗。”

”一个人认为自己注定会失败，就会无视哪怕是仅存的一线希望，势必放弃争取胜利的努力，所以说失败的意识只能导致失败的结果。

给自己贴标签有充分的证据支持一种观念，那就是，潜意识是人的有限心智与无穷智慧之间联系的环节。

它是中间的媒介，人们通过它，可以随时吸取无穷智慧的力量。

——拿破仑·希尔1967年元旦，拉尔夫·劳伦带着自己设计的宽领带到布卢明代尔百货公司推销。

当时市场上正在流行窄领带，采购员仔细地看看货色表示：“拉尔夫领带不错，不过我们想让它变窄一点，上面也不能出现你的名字。

我们要打上布卢明代尔的标签出售。

”劳伦不喜欢随波逐流，而且对自己的设计充满信心。

尽管他非常想让这一产品打入布卢明代尔百货公司，好为自己的事业带来巨大突破。

然而他没有急功近利，而是不失礼貌地表示拒绝说：“谢谢，不必了！”

”时隔6个月，布卢明代尔百货公司采购员主动打来电话：“拉尔夫，我们愿意出售你的领带，而且就打你自己的标签！”

”劳伦毫不动摇地坚持用自己的品牌标签，一步步把事业做大，直至成为著名的服装设计师，并让贴有自己标签的品牌闻名世界。

## <<给自信一个支点>>

人们来到公园，看到形形色色的花草树木，有的熟悉能叫出名字，有的陌生不知如何称呼，就很难加以辨认和区分。

如果那种植物有标签，事情就简单了，你只要看一看标签，就知道它是什么花草树木。

标签用得最多的地方，还是超市和仓库，什么东西放在什么地方，都有一定的规矩，让人一目了然，便于寻找和选择。

可见标签的作用，就是便于人们识别和利用。

成功心理学家发现一种现象，就是一个人认为自己是什么材料，就有可能成为什么材料。

一个人的自我认知，就好像给自己贴上一个特定的标签，会促使其自觉地向标签的属性靠拢，自然而然地就会越来越接近标签的性质，甚至成为标签所定位的那个样子。

一个人认为自己不行，就不会去做其实能行的事情，其结果必然是用事实证明自己真的不行。

一个人认为自己能行，就会去做或许能行或许不行的事情，能行的事情当然可以手到擒来，不行的事情也可以借助提高自己来完成，其结果往往是用事实证明自己真的很棒。

人的观念不能一成不变，要参照不断变化的现实随时进行调整。

只要有需要，你就去施展；只要有机会，你就去把握；只要能重新开始，你就再出发。

千万不要忘了，给自己贴上一个相应的标签，就是你会成为自己认为能成为的样子。

其实，人生的许多转机，都出于对自己的重新定位之后，标签效应的神奇魅力，就体现在这个地方。

## <<给自信一个支点>>

### 媒体关注与评论

把希望收进福袋·用生命砥砺价值。

人生的成功自然包含着人人想到的功名成就，但它不是最重要的，更不是唯一的照亮世界的太阳。

重要的是活得潇洒，自我实现。

——戴尔·卡耐基所有成功的人都是意志坚定的人。

他们抱定一种信念，一个计划，而且决不轻言放弃；他们珍惜自己的信念和计划，认真进行思考，细心呵护它们得以实现，他们拒绝向困难低头屈服，事实上，意志的坚强程序是随着所遇到的困难的增加而增强的。

——詹姆斯·艾伦

## <<给自信一个支点>>

### 编辑推荐

《给自信一个支点》由金城出版社出版。

<<给自信一个支点>>

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>