

<<自己拯救自己>>

图书基本信息

书名：<<自己拯救自己>>

13位ISBN编号：9787806997512

10位ISBN编号：7806997512

出版时间：2006-8

出版时间：哈尔滨出版社

作者：仝德稷 编著

页数：238

字数：152000

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>

## <<自己拯救自己>>

### 内容概要

在一个没有了英雄和诗人的时代，在一个没有了神话和梦想的时代，在一个厚黑学成灾的时代，各种“方圆”“奥秘”“谋略”“点子”“窍门”“捷径”“关系”似乎成了越来越多的现代人追求成功与幸福的依托，似乎随着科学的发展和文明的进步，许许多多的现代人正在丧失精神意志的力量。人们更加急躁不安，那些曾经塑造了人类文明大厦和推动了社会进步的精神意志和高尚品德，如吃苦耐劳、坚韧不拔、自尊自救、诚实公正、耐心仁慈、勤奋节俭等，也越来越被许多现代人所不屑。然而，我们所面临的各种困境又表明，恰恰是我们轻视甚至抛弃了上述优秀品行，才导致了我们今天在物质上、精神上的许多痛苦，乃至不幸。

在生命的旅程中，一定要学会自己拯救自己，才能在逆境中勇敢前行。

能够改变自己、感动自己、征服自己的人，便有力量战胜一切挫折、痛苦和不幸。

只要你点亮心中的明灯，树立坚定的信念，坚持对理想的不懈追求，就能够振奋精神，发掘自身无限的潜能；就能够摆脱平庸的人生，步入精英的行列；就能够发现成功的奥秘，构建起辉煌的人生大厦，创造卓越不凡的人生。

出版本书，意在给那些身边困境的人们送去心灵的慰藉，希望那些困苦无助的人们能够从这片“精神池塘”中汲取营养，从而成功地救助自己。

这就是本书最大的价值所在！

<<自己拯救自己>>

书籍目录

第一章 扫除心灵的障碍 1.挣脱心灵的枷锁 2.是金子总会发光 3.人生因失去而美丽 4.给心灵一条自由的通道 5.把烦恼写在沙滩上 6.让心灵享受孤独 7.给自己留点时间 8.心底无私天地宽 9.有光的地方就有希望 10.平淡从容才是真 11.美景多在绝壁间 12.不必追求完美第二章 不断提高自身修养 13.别让形象毁了你 14.不要懒散成性 15.闲谈莫论人非 16.停止无谓的报怨 17.遇事别找借口 18.不要搞情绪污染 19.做人不要太挑剔 20.去除嫉妒肿瘤 21.切忌杂乱无章 22.抛开让人讨厌的习惯 23.不要滥交朋友 24.勿以善小而不为第三章 树立坚定的信念 25.相信自己是最优秀的 26.把自卑远远地甩开 27.世上没有不可能 28.天生我材必有用 29.坚持就有希望 30.微笑面对挫折 31.自信能产生奇迹 32.自信决定人生的高度 33.找回你的自信 34.做沙漠中的花朵 35.没有什么能阻挡你第四章 学会有效地工作 36.自律助你早日成功 37.充满工作热情 38.做你最感兴趣的工作 39.用心做好一件事 40.在指定时间内完成工作 41.改掉拖拉的坏习惯 42.忠诚胜于能力 43.高效工作有技巧 44.工作不仅仅是为了报酬 45.自动自发地工作第五章 扩大你的交际 46.留下难忘的"第一印象" 47.对人要坦诚相待 48.做一个豁达大度的人 49.好人脉给你带来好运 .....第六章 做事业上的强者第七章 升华你的生命

## &lt;&lt;自己拯救自己&gt;&gt;

## 章节摘录

《读者》上曾经登载过这样一个故事：美国历史上最胖的好莱坞影星利奥·罗斯顿演出时因突然心力衰竭而被送进汤普森急救中心。

医务人员用尽一切办法也没能挽回他的生命。

罗斯顿临终前喃喃自语：“你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏！” 作为一名胸外科专家，哈登院长被罗斯顿的这句话深深打动了，他让人把这句话刻在了医院的大楼上。

后来，美国石油大亨默尔也因心力衰竭住进了这个急救中心。

由于工作繁忙，他在汤普森医院包了一层楼，增设了五部电话和两部传真机。

当时的《泰晤士报》称这里为美洲的石油中心。

默尔的心脏手术很成功，但他出院后没有回美国，没有继续他的石油生意，而是住在苏格兰乡下的一栋别墅中，并且卖掉了自己的公司。

他被医院楼上刻着的罗斯顿的话深深打动了。

他在自己的自传中写道：“富裕和肥胖没什么两样，都不过是获得了超过自己需要的东西罢了。”

默尔是伟大的，他能及时醒悟，领悟到人生的真谛。

现实生活中，又有多少人执迷不悟，任那欲望无休止地膨胀下去，以致让生命超载呢？人往往都是这样，只有面临生死抉择的时候才会大彻大悟，才能感到生命比什么都重要。

芸芸众生，能坦然面对生命的少，能舍弃名利的更少，生活中不乏视名利胜于生死者。

人只有看透生死，才能看破名利的虚妄性。

其实，生活未必都要轰轰烈烈，平平淡淡才是真。

有的人认为，生命并不需要多姿多姿，只要宁静安详地生活就可以“云霞青松作我伴，一壶浊酒清谈心”，这种意境不是也很宁静悠然，像清澈的溪流一样富有诗意吗？平淡的生活既美好，又能长久，这是生活在激切中的人所渴求不到的。

活得激切又如何呢？还不是一样要流向大海。

只要有自己生活的境界，不见得要与别人共流。

溪流虽小，载得动孩童的纸船；人生苦短，载不动太多的物欲和虚荣。

生活本于平淡，归于平淡，而其中的热烈渴望或者痛心的失望其实是心灵的失落和迷茫。

相传古时候有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着很长很长的金发，长得十分漂亮。

雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天说雷凡莎长得很丑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，他天天都要到这里来，一饱眼福。

雷凡莎从王子的眼睛里认清了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里进而发现自己的自由和未来。

有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

其实，囚禁雷凡莎的不是别人，而正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。

那都是自己把自己关进去的，就像长发公主，把老巫婆的话信以为真，认为自己长得很丑，因此就将自己囚禁起来。

就是因为自己心中的枷锁，我们独特的创意被自己抹煞，认为自己无法成功，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。

然后，开始向环境低头，甚至于听天由命、怨天尤人。

仔细想想，很多时候，在人生的海洋中，我们就犹如一条游动的鱼，本来可以自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。

但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入绝境。

这，想想不可笑吗？自己给自己营造了心灵的监狱，然后钻进去，坐以待毙。

人的一生的确充满许多坎坷，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的心狱所监禁。

<<自己拯救自己>>

而心狱，是残害我们心灵的极大杀手，它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。

## <<自己拯救自己>>

### 媒体关注与评论

我不知道我能坚持多久，但我知道我将永不放弃。

我每天都在行动，每天都在努力。

每天都在奋斗，苦难从来就不是博取同情的资本，我们要依靠的永远是自己，只有自己能够拯救自己！

——“2005感动中国”最强音 洪战辉

成功的定义是什么?成功就是拥有“变态的人生观

”——苦就是甜！

坏事就是好事！

逆境就是历练！

失败就是财富！

困难就是潜能开发！

有这样的人生观，你就一定能成功！

——“疯狂英语”创始人 李阳

当我还是个穷裁缝的时候，我享有良好的声誉，而且我

特别胜任自己的工作。

我总是对我的顾客热情周到，并取得了出色的业绩。

我相信自己的能力，所以我能够获得成功。

——美国第十七任总统 安德鲁·约翰

<<自己拯救自己>>

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>