

<<跨越，人生全面突破>>

图书基本信息

书名：<<跨越，人生全面突破>>

13位ISBN编号：9789866129285

10位ISBN编号：9866129284

出版时间：大智文化有限公司

作者：張久欽 著

页数：272

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>

<<跨越，人生全面突破>>

内容概要

人總是會遇到成長瓶頸的，瓶頸是我們每一個人在生活、心理、事業、學習等方面所遇到的一種停滯不前的狀態。

這種狀態何以名其為「瓶頸」，乃是其就像瓶子的頸部一樣，從比較寬鬆忽而為異常狹窄，既出人意料而又難以透過。

??事實上，我們每一個人在成長的道路上都會遇到瓶頸，即使是名人如科學巨匠牛頓、核彈之父奧本海默、世界首富比爾·蓋茲、文學大師托爾斯泰，也概莫能外。

在這些名人的如煙往事中我們可以細細地品嚐到突破的美麗和壯觀。

??瓶頸無處不在，瓶頸無時不在，我們如果不能突破瓶頸的鉗制，最終等待自己的將是失敗的命運。

但好在，瓶頸再往上便是出口，如果方法得當，能夠找到正確的出口，也便會取得更大的成功。

在這個意義上，瓶頸實際上成了成功與平庸的篩檢程式，許多朋友對瓶頸可謂談虎色變，避之不及，其實瓶頸並不可怕，因為它既然是躲不掉的，那麼逃避它、害怕它，反而是會被它鉗制得越來越緊。

唯一的解決之道就是大膽、全面地突破瓶頸。

事實證明，只有有魄力、毅力的人才有可能透過瓶頸的考驗，獲得成功。

??突破是創新之母、發展之源，大膽全面突破，就意味著創新、發展，因為創新、發展意味著大膽革除舊物，全面突破原有的一切，使自己發生新的徹底的變化。

變得越徹底，則越成功。

同時，要想突破瓶頸，還必須知道自己處在什麼樣的瓶頸裏。

連自己的問題出在哪裏都不清楚，則只會陷入瓶頸而無法自拔，不符合大膽、全面突破的精義。

??那麼，究竟應該怎樣來突破阻礙自己發展的瓶頸呢？

這本書向讀者朋友推薦一種屢試不爽、百戰百勝的四步突破法：第一步，瞭解自己，先找到瓶頸制約自己的關鍵；第二步，慎重挑選你的突破點和突破時機，相機出擊；第三步，為突破瓶頸積聚必要的能量；第四步，集中力量，重磅出擊！

??三十功名塵與土，八千里路雲和月。

我們每一個人為了自己的事業、自己的生活，每天忙忙碌碌，當你從喧囂中靜下心來，細細品讀一本真正對你的人生有所啟迪的書，這是否是一種快樂？

這是否又是一個進步的開始？

<<跨越，人生全面突破>>

作者简介

張久欽 台灣淡水人，出生於70年代，從小學開始隨手塗寫至今，各類文章散見於報刊雜誌，現為自由現撰稿人、暢銷書作家。

<<跨越，人生全面突破>>

书籍目录

第一篇 人總是會遇到成長瓶頸第一章 生活上的瓶頸10第二章 心理上的瓶頸27第三章 事業上的瓶頸48第四章 學習上的瓶頸68第二篇 只有大膽全面突破才能脫離瓶頸第一章 突破是創新之母、發展之源82第二章 成長瓶頸是成功與平庸的篩檢程式97第三章 你是否感覺已經陷入瓶頸而不能自拔112第四章 隨時準備突破才會不斷進步131第三篇 古往今來的名人大都曾陷入成長瓶頸第一章 深陷學術瓶頸的牛頓146第二章 深陷道德瓶頸的奧本海默163第三章 深陷資本瓶頸的比爾·蓋茲181第四章 深陷生活瓶頸的托爾斯泰203第四篇 如何突破阻礙你發展的瓶頸第一章 瞭解你自己，找到瓶頸制約你的關鍵220第二章 慎重挑選突破點和突破時機，妄動只能帶來失敗229第三章 為突破積聚必要的能量——羽翼豐滿才能破繭而出243第四章 怎樣實施突破——集中力量，重磅出擊255後記

<<跨越，人生全面突破>>

章节摘录

第一篇人總是會遇到成長瓶頸 ??一個人，從呱呱墜地到成功立業，其間幾十年光陰，說它短，彈指一揮間，白駒過隙；說它長，人生不知要經歷幾多的曲折、徘徊和失意，讓人感覺「度日如年」。

事物可作正反兩面觀，人生的道路由鮮花和荊棘、收穫和代價、歡樂和痛苦、成功和失敗鋪成，人在成長的過程中，總是要經歷很多的曲折，遇到很多的瓶頸。

人生的道路就如同我們腳下走的路，不可能放眼望去皆坦途，當然，人生的道路如果是非常平坦的話，那樣的人生也就味同嚼蠟了。

潺潺的流水只有遇上那阻擋它奔流到海的礁石，才能夠激起美麗的浪花，我們每一個人只有遇到那阻擋我們順利成長的瓶頸，才能夠經受考驗，得到鍛鍊，不斷地走向一個又一個成功。

第一章 生活上的瓶頸 生活上的瓶頸其實就是生活中的歧路、困難，歧路有時會使你改變最初奮鬥的軌跡，困難有時會阻撓你前進的腳步，但是，它們也許會使你從另一條不一樣的道路達到人生的彼岸，實現自我價值和理想，達到人生光輝的頂點。

明智的人，會很快地從歧路上迷途知返；勤奮的人，則會把困難踩在自己的腳下前進。

生活上的瓶頸其實是非常的奇妙。

每個人都會有瓶頸，懂得去面對的就是勇敢者，懂得去克服、解決的就是成功者。

在這裏，有一個平凡人的故事，故事的結果是這個人終於克服了自己生活上的瓶頸，找到了人生的新的境界。

這位平凡的人是一個名叫塞爾瑪的年輕的美國婦女，她嫁給了一個軍人，成婚不久，她就隨丈夫來到了美國的邊境地區。

但是，丈夫很快就奉命到沙漠腹地去參加軍事演習去了。

塞爾瑪只有留守在一間跟集裝箱差不多的鐵皮小屋裏，孤零零地一個人，無所事事。

那裏的氣候乾燥，炎熱難耐，本來就令塞爾瑪感到度日如年了，更要命的是，她的周圍只有墨西哥人與印第安人，這些人不懂英語，無法和塞爾瑪進行交流。

塞爾瑪寂寞無助，整天煩躁不安，於是提筆寫信給自己的父母，訴苦之外還表示想要離開這個「鬼地方」。

她的父親很快就給她回了信，但是信上只寫了一行這樣的字：「兩個人同時從牢房的鐵窗口望出去，一個人看到的是地上的泥土，另一個人則看到了天上的繁星。

」塞爾瑪一開始沒有弄懂這句話其中的含義，反覆讀了幾遍之後，才恍然大悟，感到無比慚愧。

於是，塞爾瑪經過慎重思考，決定留下來在這讓她倍感寂寞的沙漠中去尋找自己的「繁星」，克服自己生活上的瓶頸。

塞爾瑪是怎樣克服自己生活上的瓶頸的呢？

她一改自己過去的消沈和落寞，開始積極地面對本該快樂的人生。

她和當地的居民廣泛地交上了朋友，學習他們的語言。

塞爾瑪對那些居民 付出了熱情，善良的人們也回報了她熱情。

例如她對當地的陶器和紡織品表現出了非常的喜愛和著迷，於是人們便紛紛拿出平時捨不得賣給觀光客的陶器和紡織品，送給她當作禮物。

自己的熱情有了回饋，塞爾瑪由此很受感動。

塞爾瑪對這片原本讓她感到乏味的沙漠也產生了興趣，並且這種興趣在與日俱增。

她十分認真地研究了諸如仙人掌之類許多沙漠植物的生長狀況，掌握了土撥鼠之類沙漠生物的生活習性。

塞爾瑪還經常觀賞沙漠的日出和日落勝景，並且津津有味地尋找海螺殼。

其實，沙漠沒有改變，當地的居民也沒有改變，發生改變的是塞爾瑪。

她的人生視角發生了改變，她的生活發生了改變——她原先的痛苦和寂寞無影無蹤了，繼之而來的是積極的人生態度、和諧的人際關係、饒有興致的生活內容，她透過自己的努力看到了屬於自己的「繁星」。

<<跨越，人生全面突破>>

塞爾瑪終於克服了自己生活上的瓶頸，成了生活中的強者。

人生在世，其實有許多的煩惱都是自找的。

根源在於看問題的方式不對，總是只看壞的一面，煩惱自然會找上門來。

如果換一種方式看問題，多看看好的、積極的一面，可以肯定煩惱自然會少了許多，也就克服了生活上的瓶頸。

塞爾瑪的丈夫因為工作關係，很長時間地離開了她，留給了她一大堆煩惱和生活上的瓶頸讓她自己去解決，最終塞爾瑪突破了生活上的瓶頸，改變了自己。

<<跨越，人生全面突破>>

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>