

<<突破困境，感受幸福>>

图书基本信息

书名：<<突破困境，感受幸福>>

13位ISBN编号：9789866145858

10位ISBN编号：9866145859

出版时间：大拓

作者：李惟中 著

页数：220

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>

<<突破困境，感受幸福>>

内容概要

人生之路不會總是一帆風順，有鮮花，也有荊棘。
挫折對每一個人來說都是難免的。

但是，有的人心理承受能力強，能夠禁受打擊或挫折的考驗-有的人心理承受能力弱，禁不住挫折的考驗，面對挫折，恐懼而消極悲觀，心存憂鬱，自然影響了正常生活和工作。

《突破困境，感受幸福：成長階梯系列42》將帶領你以最輕鬆簡明的方式，引導你更充分的發覺自身的潛能，更輕鬆的去創造美好的生活，享受更加幸福和快樂的人生。

<<突破困境，感受幸福>>

书籍目录

PART1 用心去容忍和接受日常生活中的挫折挫折對每一個人來說都是難免的。

但是，有的人心理承受能力強，能夠禁受打擊或挫折的考驗；有的人心理承受能力弱，禁不住挫折的考驗，面對挫折，恐懼而消極悲觀，心存憂鬱，自然影響了正常生活和工作。

這就是因為兩者的情商不同的緣故。

1.大多數人能夠承受超過我們所認為的壓力2.把失敗當做激發你重新出發的契機3.逆境裡挫折可以使我們變得更加強大4.忘卻痛苦不幸的過去，放眼充滿希望的未來5.你可以努力超越不如意的生活6.“積極行動”是應對逆境的最好方法7.不要讓對失敗的恐懼絆住你嘗試新事物的腳步8.失敗和成功一樣對我們的人生有價值9.只有被善待的失敗才會成為成功之母10.面對生活中的挫折和困難應採取的態度PART2

讓情商為你追求成功提供足夠的動力沒有一個成功者是僅僅依靠智商取得傑出成就的。

一個人事業上的成功，需要有正確的和理念的指引。

真正具有建設性的精神力量，蘊藏在左右一生命運的情商中。

11.一定要努力成為善於適應環境變化的人12.在競爭中勝人一籌的生存法則13.堅持獨立的思考和難斷，擺脫從眾心理14.相信直覺，善於依靠靈機一動辦事15.善於合作，與自己而不是與他人競爭16.成功是一種需要付出努力的選擇而不是機遇17.對未來抱有美好的期望，擁有適度的“野心”18.時刻做好準備以獲得更多、更好的機會19.聰明的人在必要的時候會冒可能出醜的風險20.做自己害怕的事就容易克服恐懼21.追求幸福和卓越所應該極力避免的人生態度22.不斷追求進步，努力做得更好23.培養良好的人格品質，爭做創造性人才PART3 要善於判斷，勇於抉擇PART4 用心去感受幸福和快樂

<<突破困境，感受幸福>>

章节摘录

很多人告訴自己：“我已經嘗試過了，不幸的是我失敗了。”其實他們並沒有搞清楚失敗的真正含義。

大部分人在一生中都不會一帆風順，難免會遭受挫折和不幸。但是成功者和失敗者非常重要的一個區別就是，失敗者總是把挫折當成失敗，每次挫折都能夠深深打擊他追求勝利的勇氣；成功者則是從不言敗，在一次又一次挫折面前，總是對自己說：“我不是失敗了，而是還沒有成功。

一個暫時失利的人，如果繼續努力，打算贏回來，那麼他今天的失利，就不是真正失敗。相反的，如果他失去了再次戰鬥的勇氣，那就是真的輸了！

即使你從未失敗過，也難保以後不會。今日的商業世界瞬息萬變，置身其中必須面對不明朗的環境採取行動——換言之，偶爾跌倒是難免的。

哈佛商業研究院教授約翰·科特說：“我可以想像得到，二十年前行政人員討論是否聘請某人擔當重任的時候，如果有人指出：‘這個人三十二歲時有過一次慘敗。

’其他的人便說：‘不錯，那的確是個一污點。

’我相信今天同樣一群人在考慮是否聘請某一入選時卻會說：‘我擔心的是這個人從未失敗過。

’ ” 微軟創辦人比爾·蓋茨常有失敗之舉。

他喜歡僱用曾經有過失誤的人。

“那表示他們勇於冒險。

”他說：“從那些人怎樣應付出了錯的事可以看出他們會怎樣應變。

”可是，為什麼有些人失利後能重振雄風，而有些人則一蹶不振？

怎樣才能成為前一種人呢？

不少心理學家分析過這一問題，他們提出的答案可供我們參考： 一、設想下一次贏得重大勝利。

會任達拉斯牛仔隊教練的吉米·約翰遜懂得怎樣應付失敗。

一九八五年他在達拉斯的第一個球季，紀錄是一勝十五敗——比起他最初在一所中學任防守教練時的零勝十敗成績，丟臉程度只稍微好一點。

“我們的球隊是美國全國美式足球聯盟最差的一隊。

”約翰遜承認並表示：“不過我的目標是打入超級盃決賽。

”

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>