

<<完美人生的7个指数>>

图书基本信息

书名：<<完美人生的7个指数>>

13位ISBN编号：9787106024574

10位ISBN编号：7106024570

出版时间：2008-5

出版时间：中国电影出版社

作者：潘鸿生 编

页数：237

字数：200000

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>

<<完美人生的7个指数>>

前言

金无足赤，人无完人。

世界上没有十全十美的东西，任何事物都有缺陷。

在人生短短几十年里，会有少年的懵懂，青年的困惑，中年的危机，老年的缺憾，似乎每个人在每个阶段都有不完美的经历，但尽管如此，渴望完美却还是人类的天性。

所以对于我们来说，完美的存在就是最大程度地满足人性。

而满足人性的结果会使我们的存在更健康、更充满活力，更会使我们感到心情愉悦。

我们人生的目标是通过满足人性来寻求完美，我们需要做的是最大限度地满足我们的人性。

我们人性的需要，也就是我们生存的需要，满足它，我们会得到回报，那就是欢乐。

人性是一种需要，它往往表现为一种欲望。

这种欲望正是我们生命的火焰。

我们应该感激我们的欲望，正是因为它们生活才充满活力。

正是因为我们追求完美，才会对人生充满理想，才会有坚定的信念。

正因为现实中不存在完美，所以我们才有永远的追求目标，才会去拼搏，去奋斗。

人生的意义在于追求完美。

完美的人生也就是幸福的人生，也就是对人性最大程度地满足。

我们追求人生幸福的意义在于追求完美的过程，我们也正是在追求中不断充实自己、完善自己。

没有追求的生命是暗淡无光的，追求让生命大放异彩，生命在追求中闪光！

只有拥有一颗不断追求完美的心，才能使自己不断完善，才能找到人生的真谛。

随着社会文明的发展和生活质量的提高，人们对物质与精神的追求如饥似渴，为了收获人生完美硕果，人们千方百计地为此填补每一丝遗憾。

尽管世界上根本就没有什么完美的东西，但把追求完美作为一种人生过程和生活习惯，却可以让生命趋于完美。

追求引导着你走到今天的位置。

有什么样的追求，就有什么样的人生和命运。

为了追求完美，我们才会有积极的生活态度，才会有生命不止奋斗不息。

当完美被无限接近的时候，它就不再是什么理想主义的虚幻之物，它实实在在，就在你手中。

那么，什么是完美人生？

它的指数是什么？

系数又有多高？

一个人的完美人生不但包括成功的事业和幸福的家庭，还要有个人独特的魅力和面对困难的态度，以及身心的健康。

本书主要从情商、健商、慧商、魅商、心商、胆商和逆商这七个方面诠释了完美人生的定义和衡量标准，以及如何获得提高这些指数的路径和方法，让人们生活更加和谐，人生更加美丽。

编者 2007年12月

<<完美人生的7个指数>>

内容概要

一个人的完美人生不但包括成功的事业和幸福的家庭，还要有个人独特的魅力和面对困难的态度，以及身心的健康。

本书从情商、健商、慧商、魅商、心商、胆商和逆商等七个方面诠释完美人生的定义和衡量标准，以及如何获得提高这些指数的路径和方法，让生活更加和谐，人生更加美丽。

<<完美人生的7个指数>>

书籍目录

第一章 情商——认知自己，感染他人

- 清楚地认识自己
- 扬起自信的风帆
- 做自己情绪的主人
- 嫉妒是人生的毒药
- 自我激励，成就精彩
- 广结人脉铺就成功之路
- 做一个优秀的倾听者
- 察言观色，洞悉他人情绪
- 站在别人的立场上看待问题
- 永远避免同别人争论
- 浮躁是人生的大敌
- 打破人际关系的僵局

第二章 健商——善待自己，珍惜健康

- 现代健康新概念
- 身体是人生的本钱
- 健康是一切财富的基础
- 生命在于运动
- 失去健康就失去一切
- 学会做自己的心理医生
- 健康来自良好的生活习惯
- 珍爱自己，珍惜生命
- 睡眠是健康的天然良药
- 放松自己，保持最佳状态
- 健康生活就要告别“亚健康”
- 合理饮食有益于健康

第三章 慧商——勤奋思考，不断创新

- 不断学习才能进步
- 打破思维的定势
- 创新是成功的点金石
- 抓住每一次偶然的机会
- 成功属于勤奋好学的人
- 挖掘你的创造天分
- 学习永远没有终点
- 敢于向权威挑战
- 天下才子必读书
- 抓住无意中的灵感
- 逆向思维有助于发明创造
- 将知识运用到实践之中

第四章 魅商——展示魅力，成就人生

- 帮助别人就是帮助自己
- 推销自己的形象
- 诚信是做人的第一品牌
- 赞美他人容易博得好感
- 宽容是一种美德

<<完美人生的7个指数>>

用微笑去面对一切
幽默的语言让人更有魅力
真诚地对待身边的每一个人
正直是为人处世的基本之道
投其所好打动人心
避免无端的猜疑
礼多人不怪

第五章 心商——积极乐观，坦然面对

心态改变命运
学会给自己减压
坚定的信念能创造奇迹
保持积极乐观的心态
凡事要多往好的方面想
再困难也要怀有希望
心不为外境所动
赶走你的自卑心理
放手也是一种快乐
遗忘生活中的烦恼
就算失败也要豪迈地笑
不要为小事生气

第六章 胆商——有胆有识，敢想敢做

人要具备冒险精神
唯有行动才能实现梦想
有胆有识才能敢想敢做
战胜心灵上的恐惧
敢做第一个吃螃蟹的人
敢于尝试才能成功
果断出击，抓住机遇
机遇垂青于有胆识的人
断绝自己的退路
敢于创新才会有出路
勇气带来成功的机遇
不做优柔寡断的失败者

第七章 逆商——面对逆境，勇往直前

挫折是人生的一种经历
学会在逆境中成长
不放弃就永远有成功的希望
从失败中勇敢地走出来
从危机中找到转机
激励自己冲出逆境
成功需要顽强的毅力
坚强的意志是力量的来源
成功贵在坚持
苦难磨炼人的意志
唯善忍者成大业
没有什么不可能

<<完美人生的7个指数>>

<<完美人生的7个指数>>

章节摘录

清楚地认识自己 一个人要追求成功，必须先认识自我。

只有清楚地认识自己，才会明白自己需要什么，才会知道自己能做什么，才能把握自我，完善自我。

一个人能不能成功，不在于他拥有多少优越的条件，而在于他如何认识自我，如何运用这些条件。

一个情商指数高的人能够正确估价自己，有能力接受自己目前所处的现状和环境，去思考该怎么去面对生活。

有一次，美国从事个性分析的专家罗伯特·菲利普，在办公室接待了一个因自己开办的企业倒闭、负债累累、离开妻女到处流浪的流浪者。

那人进门打招呼说：“我来这儿，是想见见这本书的作者。”

说着，他从口袋中拿出一本名为《自信心》的书，那是罗伯特许多年前写的。

流浪者继续说：“一定是命运之神在昨天下午把这本书放入我的口袋中的，因为我当时决定跳到密西根湖，了此残生。

我已经看破一切，认为一切已经绝望，所有的人（包括上帝在内）已经抛弃了我，但还好，我看到了这本书，使我产生新的看法，为我带来了勇气及希望，并支持我度过昨天晚上。

我已下定决心，只要我能见到这本书的作者，他一定能帮助我再度站起来。

现在，我来了，我想知道你能替我这样的人做些什么。

在他说话的时候，罗伯特从头到脚打量流浪者，发现他茫然的眼神、沮丧的皱纹、十来天未刮的胡须及紧张的神态，这些都向罗伯特显示，他已经无可救药了。

但罗伯特不忍心对他这样说。

因此，请他坐下来，要他把他的故事完完整整地说出来。

听完流浪汉的故事，罗伯特想了想，说：“虽然我没有办法帮助你，但如果你愿意的话，我可以介绍你去见本大楼的一个人，他可以帮助你赚回你所损失的钱，并且帮助你东山再起。”

罗伯特刚说完，他立刻跳了起来，抓住罗伯特的手，说道：“看在老天爷的分上，请带我去见这个人。”

他会为了“老天爷的分上”而做此要求，显示他心中仍然存在着一丝希望。

所以，罗伯特拉着他的手，引导他来到从事个性分析的心理试验室里，和他一起站在门口的窗帘前。

罗伯特把窗帘布拉开，露出一面高大的镜子，他可以从镜子里看到自己的全身。

罗伯特指着镜子说：“就是这个人。

在这个世界上，只有一个人能够使你东山再起，除非你坐下来，彻底认识这个人——当作你从前并未认识他，否则，你只能跳进密西根湖里，因为在你对这个人的充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是一个没有任何价值的废物。

他朝着镜子走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退几步，低下头，开始哭泣起来。

过了一会儿，罗伯特带他走出电梯间，送他离去。

几天后，罗伯特在街上碰到了这个人，而他不再是一个流浪汉形象，他西装革履、步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种衰老、不安、紧张的姿态已经消失不见。

他说，他感谢罗伯特先生，让他找回了自己，便很快找到了工作。

后来，那个人真的东山再起，成为芝加哥的富翁。

一个情商高的人在追求成功之前，善于认识自我。

因为只有清楚地认识自己，才会明白自己需要什么，才会知道自己能做什么，才能把握自我，完善自我。

日本保险业泰斗原一平在27岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。

当时，他穷得连中餐都吃不起，并露宿公园。

有一天，他向一位老和尚推销保险，等他详细说明之后，老和尚平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫不能引起我投保的意愿。

<<完美人生的7个指数>>

” 老和尚注视着原一平良久，接着又说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。

” 原一平哑口无言，冷汗直流。

老和尚又说：“年轻人，先努力改造自己吧！

”

<<完美人生的7个指数>>

编辑推荐

《完美人生的7个指数》我们追求人生幸福的意义在于追求完美的过程，我们也正是在追求中不断充实自己、完善自己。

没有追求的生命是暗淡无光的，追求让生命大放异彩，生命在追求中闪光！

只有拥有一颗不断追求完美的心，才能使自己不断完善，才能找到人生的真谛。

<<完美人生的7个指数>>

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>