

<<我快乐我成功>>

图书基本信息

书名：<<我快乐我成功>>

13位ISBN编号：9787220080784

10位ISBN编号：7220080786

出版时间：1970-1

出版时间：四川人民出版社

作者：格桑泽仁

页数：242

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>

<<我快乐我成功>>

前言

生活就是这样，应当从现在开始选择改变。

现在是什么并不重要，未来是什么才重要。

我们一定要学会如何让自己生活在未来，而绝不需要生活在过去！

人生很多问题是自己一个人的问题，少和自己纠结，多做事，往前走，很多事要学会放弃！

聪明的人要现在，智慧的人要最后的那个目标，如果没有最后的目标，就做可以使自己成长的事！

遇见过许多人，他们常常会陷入一个问题或人生困境中，无法自拔，总觉得只要有这样的问题或困境存在，他们便无法前行。

其实，问题不是都要解决了才往前走，台湾问题、中日问题，都可以带着走。

人不可以拘泥于问题之中，而逃避周围环境。

其实，一个人只要成长了，问题自然也就解决了。

如果一个人感觉自己没有足够的力量克服困难、摆脱困境，那是因为他还迟迟没有决定！

决定的迟缓耗费着我们的时间和精力。

而事实上，选择最大的诀窍在于放弃，一旦我们选择了“靶心”就意味着放弃其他。

做一个简单的人，心中只记住十环，忘记其他的很多的事情。

有时候，活着的意义便在于为了让你体会、经历、感受一些东西，而后渐渐忘记。

一些人曾是那么彻底地经过我们的生命，我们曾经经历过那么多铭心刻骨的事，然而，这些人和事总会过去的。

人扛着太多的包袱，背负着太多对于过去的记忆，只会日渐沉重，无力继续前行。

遇见过许多人，他们常常会陷入哀伤、痛苦、挫败的过去之中，无法走出来。

其实，对于过去的经历，我们应该说一句：“太好了。”

从过去中走出来，实际上是一次需要从小我中走出来的人生体验。

只有当一个人走出他自己的小我，才可以看清自己。

无论多么不堪回首的过去，我们其实都可以从中提炼出一些积极的东西，从而展望未来，这一点谁都帮不了我们，只有靠自己。

人的一生，与炼丹一样，将一切东西送进火中，就此放下，让炽热的大火提炼出精华。

没有什么是不可以放下或不可以放弃的。

凤凰涅槃之时总是离不开火的铸炼。

看见过这样一句话：“前面的阴影，来自背后的阳光。”

的确，看到阴影的人，应该转身向阳光；而沐浴在阳光中的人要清醒地知道，在某个方向会有一片阴影，期望的是，这片阴影被我们踩在脚下。

所以，我们需要站对方向。

活在过去的人，没有未来！

勇敢、彻底地面对过去、拥抱灿烂的未来吧！

<<我快乐我成功>>

内容概要

得觉催眠创始人、著名心理学家格桑泽仁在书中阐释了自己的独特成功理念和成功体验，教会读者如何在轻松愉快的心理状态下获取成功，达到目标，把奋斗和快乐统一起来。书中插有大量格桑泽仁独有的格言书法，特色凸显。

<<我快乐我成功>>

作者简介

格桑泽仁，川大学学生工作部副部长，四川大学心理健康教育中心主任四川大学实用心理与人才发展研究中心主任，著名心理学专家、中国催眠大师“得觉理论”创始人，中国心理学家大会特邀专家，世界华人心理学会协会心理健康专业委员会主任委员中国科学院心理研究所中国心理咨询师精英工程特聘专家，中央电视台《科技博览》、《心理访谈》、《走进科学》特聘专家。

<<我快乐我成功>>

书籍目录

开篇 成功、快乐一个不能少上篇 成功征途探寻快乐——宝藏在你心里010了解你的需求011找到持久的快乐之源017不竭的力量来自真我021人格衍生企业精神028诠释成功——人人都能成功032每个人都有成功因子034成功的五层含义037成功标准因人而异039目标是成功的核心041确立目标——成功起点站044设立目标STEPBYSTEP045关于目标的问与答052积极心态——成功加油站056停止消极性批评057目标引领积极心态062对自己负责063持续行动——成功推进器066行动而非知识带来成功068行动——能量的付出072管理时间——锁定成功075确立时间观念076重要PK紧急078时间有限找“帕累托”082享受人生——快乐一路伴随084工作着是快乐的085在工作中发现新的自己088尝试更多的生活吧089中篇 格桑成功语录1 我&修炼0942 纳&化解0993 作&职业1014 动&改变1065 境&成功1106 局&态度1137 折&价值1168 维&创新1239 际&沟通126下篇 格桑团队宝典1 有目标的人带领没有目标的人1342 让员工不停地说“是”1383 帅才，学会用别人1394 教会别人成功1415 扩大习惯空间1436 成功者开局就不一样1457 选择大于努力1488 成长比成才重要1499 眼睛要看大场面15110 鼻子要往下出气15311 重生15412 团队合作15613 讲话要有视觉化的内容15714 打开格局，梦想要大15915 用结果引领团队16216 团队文化语言：“画饼”和“分饼”16317 人不敢往前走的原因是——恐惧16618 狼怕圈、狗怕弯、藏獒怕泥、大动物怕“嗡”16819 吉祥数：3、7、9、21、49、108、1000、1000017020 要学习的不是知识，是获得思维方式17221 改变认知17422 学习别人的思维17623 存在的都是合理的17824 释迦牟尼说：佛只度有缘人17925 相信自己能做到18326 善学18527 处理情绪速度=成功的速度18628 处理情绪的最好技巧——肢体运动18929 用“YES”技巧19230 注意力集中时间：小孩15分钟，成人28分钟19431 成功的人：懂得如何给自己提问19632 沟通技巧：同样的姿势、同样的语调、跟对方尾音19833 我一定能够做到20034 享受结果的人才能成功20135 别人手中的笔，怎么拿到——直接取走20436 药疗不如食疗，食疗不如气疗，气疗不如性疗，性疗不如心疗20637 团队里融合的是脑袋，而不是身体20838 扬长避短→倒退，扬长补短→停步不前，扬长弃短→勇往直前21139 五个手指对应团队中人的关系21340 人生学习：行业能力（15%）+核心能力（85%）=成功（100%）21541 “思维”决定“行为”，“行为”决定“习惯”，“习惯”决定“性格”，“性格”决定“命运”21842 处理情绪：不妨暂时离开22043 重大决定之前：留下时间思考22244 把自己放在该放的位置22345 家里讲感觉，单位讲感情，企业讲结果22646 同员工要说：“你一定能”或“你会”不要说：“我希望你”22847 重复讲积极的语言，让对方的大脑里出现积极的画面22948 左脑与右脑并行23149 团结会令人成功：教会团队成功23250 阳光心态23451 四十岁就可以看出人前半辈子的生活态度23552 我们的未来在我们现在的决定里23853 马上行动24054 人生——人人入土241

<<我快乐我成功>>

章节摘录

插图：3.强烈欲望不只是想要，而且是热切地想要！

在最困难的时候也不能退缩。

否则，跟第一步放弃结果一样！

4.生动想象能生动地想象到目标达成后的情形，则目标已达成了一半了；多次练习，目标就成为你的掌中之物了。

5.付出成本认清自己愿意为目标付出什么样的代价：所有的时间、精力？

娱乐？

与家人相处的时间？

健康？

生命？

误区将自己的目标建立在没有分析过的憧憬上。

（远大的梦想要寻找到可以栽种梦想的土壤。

）根据自己现有的能力确定目标，而不是根据目标来准备自己的能力。

（提高能力提升的速度！

先订立目标，后锻炼能力。

）根据现有的信息来确定目标，而不是先确定目标，再根据目标寻找有助于达成目标的信息。

（与之相关的重要的信息，大脑会自动通过。

）将没有量化、无法实现的想法当成目标。

（容易根据结果压缩现实。

）有这么一对夫妻，住在鲁国的京城里。

<<我快乐我成功>>

编辑推荐

《我快乐我成功:格桑泽仁笔谈另类人生》：一本书不能改变世界，但一本书可以改变人的一生。

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>