

<<终极突破>>

图书基本信息

书名：<<终极突破>>

13位ISBN编号：9787502150983

10位ISBN编号：7502150986

出版时间：2005-5

出版时间：石油工业出版社

作者：孟华琳

页数：123

字数：70000

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>

## <<终极突破>>

### 内容概要

当你阅读这本书时，你要把这本书当作你个人的真挚朋友或者内心深处的另一个自己。就好像这本书是作者单独为你个人而写作的书，把那些对你有意义的句子、词汇做上记号，记住自我激励的语句。

同时，你还要在书中寻找你可以应用的知识。

当你看到那些令人生厌的缺点时，你要严格按照本书的要求付诸行动。在你进行思考和计划的期间，要努力回答本书每章所提出的每一个问题。因为你知道，一本好书的标志就是这本书能读你。

用一面镜子，可以看到你的面孔。

用什么可以看到每个面具下脆弱而顽固的心灵？

台湾著名行为分析学大孟华琳从克格勃核心教程中提取出一套完整的训练体系，从独特的心理学视角，剖析阻碍你成功的十大致命因素，通过简单实用的训练系统，重新塑造你成为生活和职场中的超人。

这本书不一定会给你什么帮助。

但如果你真正想把你的生活改变得更好，如果你想改变过去令人生厌的自我，如果你并不想戏弄自己。

这本书便是你通往更光明未来的导航图！

因为你的人生将真正从此开始与众不同！

## <<终极突破>>

### 作者简介

孟华琳（apple）现居台北。

美国哈佛大学心理学硕士、英国牛津大学行为分析学博士。

曾任美国雅黛公司东南亚区公关经理、宝洁公司大中华区公关部经理，现任美国吉得堡教育集团首席讲师。

曾培训服务的客户有雅芳、ABB、3M、联合利华、柯达、明基、华硕等国内外著名企业。

是近年

## <<终极突破>>

### 书籍目录

终极突破第1天 自卑，等于自杀 你的表现永远是失败者 自卑让你碌碌无为！

打开你自卑的内心世界 让自卑趁早滚蛋 30分钟改变自己 自信让你更迷人终极突破第2天 拖延，死人都比你跑得快 拖延，你的时间多得用不完？

拖延只会让你走入深渊 你为什么选择拖拖拉拉？

找借口不如找方法 立即行动，赶走拖延的魔鬼 今天，开始高效的生活终极突破第3天 没有目标，人生形若游魂 继续浑浑噩噩地活下去吧 你不会有出息 你前进的方向在哪里 把灵魂和身体捆绑起来 找回失落已久的目标 训练结束，深呼吸终极突破第4天 抱怨不停，你简直要把别人烦死 你是喜欢抱怨的无能者 抱怨让你愈加软弱 抱怨源自内心的恐惧 改变自己比改变环境容易 克服抱怨原来如此简单 拥抱美好世界终极突破第5天 冷漠，你宛如僵尸 你的心有多冰冷？

冷漠之心带来孤寂一生 你为什么没有仁爱之心？

用阳光融化心中的寒冰 对冷漠说NO！

享受有阳光的世界终极突破第6天 虚荣，你最好去马戏团当小丑 你表现得像个小丑 虚荣拯救不了你 虚荣源自你的无能和懒惰 撕开虚荣的面具 逃离你的马戏团 找回真实的自我终极突破第7天 自我设限，你杀死了你的潜能力 你表现得像个懦夫 你在谋害自己的潜力 枷锁从何而来？

挖掘自己的宝藏 马上行动 逃离自我设限的监狱终极突破第8天 怎么，如同自掘坟墓 终极突破第9天 不守承诺，带你入地狱 终极突破第10天 苛求完美，你的生命有多长 你为成功而生

## &lt;&lt;终极突破&gt;&gt;

## 章节摘录

让你碌碌无为 你自卑的糟糕表现，直接的后果就是你会一直这样碌碌无为下去。自卑是如何影响你的一生呢？自卑会控制你的生活，在你有所决定、有所取舍的时候，去抹杀你的勇气与胆略；当你碰到困难的时候，自卑站在你的背后大声地吓唬你；当你要大踏步向前迈进的时候，自卑拉住你的衣袖，叫你小心地雷。

我们每个人的一生，做决定的时刻毕竟是有限的次数，有些重大的决定直接影响到我们的一生。

由于你的自卑，使你被困难所降服。

因为自卑，你失去了心仪已久的异性，失去了和聪明人交流的机会，你可能把本来带给你快乐的事物都变得让自己难受。

一次偶然的挫败就会令你垂头丧气，一蹶不振，将自己的一切否定，你会觉得自己一无是处，窝囊至极，你会掉进自责自罪的漩涡。

自卑就像蛀虫一样吞噬着你的人生，它是你走向成功的绊脚石，它是快乐生活的拦路虎。

你的心态逐渐变得消沉，你生活毫无激情。

你可能在人生接下来的几年中，不断通过酗酒、吸烟、暴食而孤独地过活，看无聊的电视来打发自己的时间，你告诉自己你已经尽力了但是没有办法。

当你死去的那一天，你还会因为一生毫无起色而感到自卑。

自卑让你低估自己的形象、能力和品质，总是拿弱点跟别人的长处比，让你觉得自己真的是什么都不会，什么都不如别人。

然后，你就会越来越自卑，越来越抬不起头来。

让我们想像一下，当你去世的那一天，你的朋友也许会这样评价你：“我不知道他为什么毫无激情，他的一生也没有任何作为，他胆怯、忧郁地生活，他是世界上最窝囊的人，真遗憾，其实他可以成为很棒的人。

”而你旁边那些充满自信的人会怎样？他们会积极肯定地迎接挑战，他们会充分享受人生，而不是用那些让人意志消沉的东西打发时光。

他们开心地与朋友或家人一起吃饭、聊天，尽情享受爱情带给他们的美妙感觉，他们经常锻炼身体，维持自己的完美体形，积极主动地寻求那些聪明人的意见。

对他们来说，自信真是太棒了！P4-5

<<终极突破>>

媒体关注与评论

进入训练营的第一件事便是拿自己开刀，但也是从进入训练营后我才开始如此真实地接近自己。  
——英国学员：Kenlegan, G. H. (坎利根) 华琳老师讲的太深刻了，我身上所有的弱点暴露无疑，什么时候华琳的书能正式出版啊？——新加坡学员：黑迪 我觉得“魔鬼训练营”一点也不魔鬼，相反，华琳老师的激情幽默深刻地感染了我。

我应该感召更多的想改变自己的人来读这本书。

——美国学员：Saint—Venant (圣维南) 以前我的生活总是波澜不惊，当然有很多成功的想法，也想改变自己浑浑噩噩的生活，但始终缺乏改变的勇气。

是华琳老师的“十天魔鬼训练”让我真正有了改变自己的信心和勇气。

十天之中我每天都在尝试自己不喜欢做的事，同时，我也真正体会到了征服自己的惊喜。

——台湾学员：孔睿 这种直入心底、挖掘内心的培训方式是我以前没有感觉过的，它确实神奇极了。

——台湾学员：卫晓枫

<<终极突破>>

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>