第一图书网, tushu007.com

<<勇敢面对自己的问题>>

图书基本信息

书名：<<勇敢面对自己的问题>>

13位ISBN编号：9787505420212

10位ISBN编号：7505420216

出版时间：2009-2

出版时间：朝华出版社

作者：张欣

页数：299

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

内容概要

人生总有一些难解的问题，注定无法逃避，唯有勇敢面对，才能遵照到正确的答案……本书讲述了多个身处逆境、在自我激励和努力下获得成功的故事。
本书中的每一则短小的故事，无不激励着困境中的人们，带给你无穷的勇气和希望。

书籍目录

Chapter 1 认识自己，检视自己 认识自己 在自省中认识自我 学会认输 放下手中的花生 发现自我的渺小 不怕犯错 在聆听中认识自我 做你自己 人贵有自知之明 从自身找原因 自省是一面镜子 直面自己的勇气 正确地评价自己 自我尊重 自大也会伤害自己 美丽、快乐地活着 瓶子实验 我不知道 驯龙 把门锁好 翅膀只属于鸟 不必完美 从自身找出路 两个渔夫 通向成功的阶梯 不带钱去旅行 院子里的“顽石” 身价“自定” 做个想得开的自己 一生一事 不要苛求完美 渔夫的誓言 自己的乐园Chapter 2 自信、自律、超越自我 接受自我与控制自我 人生像一场马拉松 面对最坏的情况 对待恐惧的态度 进退之道 决定成败的基础 超越分内事 接受束缚 用自信添加成功的资本 自弃是心灵的“毒蛇” 为自己鼓掌 安心做自己 提醒自己 低头看路 布娃娃的秘密 向前试试 我的演出 乞丐与露珠 青鬃马 一分钟人生 倾听心声 鸟窝的启示 一心多用的狗 山鹰的运气 黄金和石头 快乐的真谛 己所不欲，勿施于人 边界上的西瓜 将责任进行到底 责任和借口Chapter 3 打破思维定势，立即行动 跳蚤人生 别被困难遮住双眼 让危机成为你成长的转机 做别人不愿做的事 分段妙法 寻找快乐 发挥优势 适时调整思维 拐弯处的发现 目标分解法 败笔 跳出圈外 换一个思路 人生之门 妙种小草 走出思维死角 超脱羁绊 活出自己的精彩 小象大象 把对手扶起来 凡事拒绝拖延 拖延的代价 拖延是一种习惯 克服拖延的习惯 拖延等于死亡 走出人生的死循环 用尽你所拥有的全部力量 面对问题，解决问题 成功的窍门在于出手要迅捷 另辟蹊径找出路 善于利用时间 不当误事的人 别让杂事干扰了你的视线 机会只有一次 勇于行动 变空想家为实干家 拖延人生 成功不需要定势思维Chapter 4 迈出尝试的关键一步 一步改变一生 选择尝试 机会到处都是 努力工作 全力以赴，敢于冒险 一抬腿的勇气 正视你的恐惧 把恐惧消灭掉 成功的强大助推器 没有什么不可能 激发生命潜能 想要圆梦就必须不懈努力 不怕失败就不会失败 玻璃杯 农夫的土地 畏首畏尾的人生 改变当前的现状 黄明的成功 人生的分水岭 领先别人半步 敢于冒险 每天都激励自己 不断超越自我 追杀老鹰 蜜蜂与苍蝇的实验 挑战“不可能” 让压力生花 河流与沙漠 播种成功 尝试需要勇气 假如你现在很卑微Chapter 5 成功靠自己 自己救自己 自尊自强方可安身立命 别说自己没有机会 爱自己的生命和人格 找到自己的位置 你就是自己的上帝 关爱自己 提升自我 过去不等于未来 相信潜能的力量 那不是最好的 历练后的飞翔 走自己的路 梨园三怪 自伞自渡 面对现实 靠自己 在我手里 蜗牛的壳 最有力量帮助自己的人 消极心态是成功的拦路虎 克服自卑心态 成功的窍门 我能行 不要低估自己 绽放自己的美丽 靠自己成功Chapter 6 放弃、新生、领略人生美景 干点你不敢干的事 战胜一切困难的法宝 只要存在，就有希望 每天做好一件事 知道自己要做什么 从苦难中涅槃 幸福的秘诀 懒惰是成功的大敌 正确认识自己才能少走弯路 人生没有后悔路 敢于冒险，体验生命的壮观 鉴真大师 接受一切磨炼 忘怀之道 在困境中寻找突破口 主动给自己加码 每天进步一点点 改变，从自己开始 学会把负数变成正数 好高骛远不足取 一个孩子告诉我们 木筏的故事 取舍之间 愚蠢比可怜好 习惯的力量 跳出失败 永远乐观 换一个角度看世界 从微笑开始 绝境求生 别做情绪的奴隶 放弃一半，抓住一半Chapter 7 找回心中的平静 获得乐趣，享受快乐 不为环境而冲动 为自己的一切而高兴 只看自己所拥有的 给自己的心灵洗个澡 莫让贪婪之心遮住你的双眼 忧虑是人生最丑陋的皱纹 让你的潜意识更积极些 以乐观击退悲观 对自己充满信心 傲慢是一种无知 在自己的心里种花 把更多的安慰给自己 从最近的地方寻找快乐 练习快乐 爸爸的电报 生命不相信绝望 别用不懂的事情塞满头脑 失败者的起点 想到做到 不因得失而喜悲 别被情绪左右 拥有豁达的心态 追求豁达的心境 摆脱怀疑、害怕和失败 枪毙你的痛苦 画一扇窗给自己 大海的谦卑 将依赖心理连根拔除Chapter 8 做到最好，笑到最后 全力以赴 迎向风雨 坚毅刚强才能成大事 永不放弃，坚持到底 执著能打开成功之门 分解成功 “复明”的药方 把握住最后十分之一 悬崖上的草莓 只盗包装和纸袋的小偷 进与退 以退求进 逆境是成长的磨刀石 逆境见本质 这不是世界末日 永远不要放弃自己 没有一帆风顺的人生 每个困境都有正面价值 经历磨难的人生才完整 心若在，梦就在 挫折孕育着成功 在挫折面前抬起头来 失败是一次机会 跌倒了，一次次站起来Chapter 9 在与人交往中完善自我 用心去尊重别人 抛却没用的虚荣心 中庸一点比较好 做人可别“一毛不拔” 忠诚可以成就你 “人才”和“庸才” 说话要让别人爱听 多一些幽默的因子 你选择做怎样的自己 对人要实在 不要轻信离间之言 不要理会恶意的中伤 摈弃多余的猜忌 占小便宜吃大亏 珍惜患难之交 听听逆耳的忠言 与其抱怨不如积极改变 切忌“孤军奋战” 别做“守株待兔”的蠢人 注重你身边的细节 投机取巧要不得 别为名利迷失

情谊 你最终会选择谁做朋友 不要轻易相信你的对手 做个让别人信赖的人 小心背后忘恩负义的小人Chapter 10 寻找生命的底色——爱 好好珍惜现在的爱情 爱情的选择机会并不多 猜疑是婚姻的大敌 爱情不能贪得无厌 爱情不是相互索取 宽容是爱的保鲜膜 眼睛要看到对方的优点 真爱永恒 爱需要自由 给爱一个自由的空间 别对婚姻那么冷漠 婚姻需要浪漫，更需要面包 善意的谎言 错过的爱情 挽回破碎的家庭 子欲养而亲不在 最痛苦的事情莫过于心中无爱 永远敞开的心门 母爱无处不在 多关心他人就能够赢得爱戴 从朋友那里寻找力量 高山流水觅知音 朋友一生一起走 淡忘仇恨，铭记恩惠 朋友，结伴而行 伸出你的援助之手

章节摘录

Chapter 1 认识自己，检视自己　　认识自己　　知彼难，知己更难，这两个问题中，后者又显得更加突出。
因此适时调整对目标的定位，是每一个有志之士应注意的问题。
胡适家道中落，16岁考取中国公学，20岁考取清华庚子赔款美国官费生。
为了节省学费，接济家里，胡适迈进康奈尔大学，选学农科。
康奈尔大学农学院设有洗马、套车、驾车、下田农耕等实习课程。
本来胡适生于乡野，不畏农事，对洗马、套车等都有兴趣，也可以应付自如，可是到了实习苹果分类的时候，胡适却洋相百出。
校方要求学生在规定的时间内完成对30种苹果的分类，许多学生只用了二三十分钟就分得一清二楚，可胡适将苹果翻来覆去地观察，花工两个半小时也只能勉强分辨出二十来个品种。
胡适经过冷静的反思，及时放弃学农，转学自己感兴趣的历史、文学，终至功成名就。
如果当初不及时发现自己的所短所长，胡适又怎会以文学、哲学闻名于世呢？
爱因斯坦也很有考察自我的能力。
他在回顾自己学生时代为什么不专门研究数学时说，他感到自己在数学领域能力不够强，不能选择一个领域深入下去。
爱因斯坦还有更令人敬佩的地方。
20世纪50年代，爱因斯坦曾收到以色列当局的一封信，恳请他担任以色列总统。
爱因斯坦是犹太人，若能当上以色列总统，在一般人看来，自是荣幸之至。
然而出乎人们预料的是，爱因斯坦却明确表示拒绝。
他说：“我整个一生都在同客观物质打交道，既缺乏天才的智慧，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人，所以本人不适合如此高官重任。
”　　伟大的文学家歌德，寻找真正的自我的过程更让人唏嘘不已。
歌德年轻时立下的志向，是要成为一个世界闻名的画家，为此他一直沉溺于那变幻无穷的色彩世界中不能自拔。
他付出了10年的艰辛努力提高自己的画技，但是收效摹微。
在40岁那年，他游历了意大利，目睹了那些绘画大师的杰出作品之后，终于大彻大悟：即使自己穷尽毕生精力，恐怕也难以在绘画领域有突破性的建树。
在痛苦和彷徨中度过了一段时间后，他毅然作出了新的决定：放弃绘画，主攻文学。
晚年的歌德在回顾自己的成长过程时，忠告那些既朝气蓬勃又容易头脑发热的青年朋友，万万不可过分相信自己一时的兴趣。
歌德深有感触地说：“要认识自己是多么不容易呀，我差不多花了半生的光阴。
”　　“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟；舍长以求短，足智难为谋；生才贵适用，慎勿多苛求。
”古人这首诗确是至理名言，它形象生动地说明了正确认识自己的重要性。
人在选择奋斗目标的时候，常常全遇到两个问题：一个是对外部世界三百六十行中的酸甜苦辣、利弊得失以及所要求的素质条件知之不够：另一个是对自身的性格、特长、知识积累等条件适合干什么，恐怕又缺少自知之明。
在自省中认识自我　　强者在自省中认识自我，在自省中超越自我。
自省是促使强者塑造良好心态的内在动力。
自省是自我动机与行为的审视与反思，用以清理和克服自身缺陷，以达到心理上的健康完善。
它是自我净化心灵的一种手段，情商高的人最善于通过自省来了解自我。
自省是现实的，是积极有为的心理，是人格上的自我认知、调节和完善。
自省同自满、自傲、自负相对立，它不同于自悔、自卑这种消极病态的心理。
从心理上看。
自省所寻求的是健康积极的情感、坚强的意志和成熟的个性。

它要求消除自卑、自满、自私和自弃及愤怒等消极情绪，增强自尊、自信、自主和自强，培养良好的心理品质。
　　自省者审视自我，使个性心理健康完善，摆脱低级情趣，克服病态畸形，净化心灵。
自省有助于强者人格的完善和良好心理品质的培养，同时也成为强者的特征之一。
　　自我省察对每一个人来说都是严峻的。
要做到真正认识自己，客观而中肯地评价自己，常常比正确地认识和评价别人要困难得多。
能够自省自察的人，是有大智人勇的人。
哲学家亚里士多德认为，对自己的了解不仅仅是最困难的事情，而且也是最残酷的事情。
　　平心静气地对他人、对外界事物进行客观的分析评判，这不难做到。
但当这把手术刀伸向自己的时候，就未必能心平气静、不偏不倚了。
然而，自我省察是自我超越的根本前提。
要超越现实水平上的自我，必须首先坦白诚实地面对自己。
对自身的优缺点有个正确的认识。
　　在人生道路上，成功者无不需经历过几番蜕变。
蜕变的过程，也就是自我意识提高、自我觉醒和自我完善的过程。
　　人的成长就是不断地蜕变，不断地进行自我认识和自我改造。
对自己认识得越准确越深刻，取得成功的可能性就越大。
　　在每个人的精神世界里，都存在着矛盾的两面：善与恶，好与坏，创造性和破坏欲。
你将成长为怎样的人，外因当然起作用，但你对自己不断地反思，不断地在灵魂世界里进行自我扬弃的内省所起的作用是不能低估的。
　　任何只停留在外表的修饰美化，如改变口才、风度、衣着等，都无法使人真正得到成长。
要彻底改变旧我，要成长为一个真正的人，必须有一颗坚强的心，来支撑着你去经历更高层次的蜕变。
　　一个真正成熟的人，应该在充分认识客观世界的同时，也充分看透自己。
　　常会遇到这样一些人，他们身上有些缺点那么令人讨厌：他们或爱挑剔、喜争执，或小心眼、好忌妒，或懦弱猥琐，或浮躁粗暴……这些缺点不但影响着他们的事业，而且还使他们不受人欢迎，无法与人建立良好的人际关系。
　　许多年过去了，这些人的缺点仍丝毫未改。
细究一下，他们的心地并不坏，他们的缺点未必都与道德品质有关，只是他们缺乏自省意识，对自身的缺点太麻木了。
　　本来，别人的疏远、事业的失利，都可作为对自身缺点的一种提醒，但都被他们粗心地忽略了，因而也就妨碍了自身的成长。
　　用诚实坦白的目光审视自己，通常是很痛苦的，但也因此是难能可贵的。
人有时会在脑子里闪现一些不光彩的想法，但这并不要紧，人不可能各方面都很完美、毫无缺点，最要紧的是能自我省察然后改正。
　　凡是对自身的审视都需要有大勇气，因为在触及到自己的某些弱点、某些卑微的意识时，往往会令人非常难堪、痛苦。
不论是对自己、对自己的偏爱物、对自己的历史，都是这样。
　　但是，无论是痛苦还是难堪，你都必须去正视它。
不要害怕对自己进行深入的思考，不要害怕发掘自己内心不那么光明甚至很阴暗的一面。
　　勇士的称号不仅属于手执长矛、面对困难所向无敌的人，而且属于敢于用锋利的解剖刀解剖自己、改造自己，使自己得到升华和超越的人。
当然，自我省察不仅仅是对自己的缺点勇于正视，它还包括对自己的优点和潜能的重新发现。
　　每个人都有巨大的潜能，每个人都有自己独特的个性和长处，每个人都可以通过自省发挥自己的优点，通过不懈的努力去争取成功。
认识自我，是每个人自信的基础与依据。
即使你处境不利，遇事不顺，只要你的潜能和独特个性依然存在，你就可以坚信：我能行，我能成功

。
一个人在自己的生活经历中，在自己所处的社会境遇中，能否真正认识自我、肯定自我，如何塑造自我形象，如何把握自我发展，如何抉择积极的自我意识，将在很大程度上影响或决定一个人的前程与命运。

你可能渺小而平凡，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你是否能够反省，以充分地认识自己。

认识自我，你会发现你就是一座金矿，你一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。

学会认输　　在生活中，一个人如果听惯了这些词汇：百折不回、坚韧不拔、前赴后继、永不言退……那么，他需要学会认输。

学会认输，就是知道自己在摸到一手差牌时，不要再希望这一局自己是赢家，而是尽量让对方得分少些，把自己得分的希望寄托在下次。
可在实际生活中，能像打牌时这样明智的，却少之又少，想想看，你手上是不是正捏着一张，舍不得丢掉？

学会认输，就是车轮陷进泥塘里的时候，知道及时倒车，远远地离开那个泥塘。
有人说，这个谁不会呀！
但现卖生活中，不会的人多了。
那个泥塘也许是个死气沉沉的单位，也许是个没有前途的投资项目，也许是个“三角”或“多角”恋爱，也许是个当作家的梦。

……

编辑推荐

失败并不可怕，可怕的是在失败中失去了自我，不敢正视人生的问题。
《勇敢面对自己的问题》通过对其中蕴含的哲理加以点拨，让你在逆境中找回自我，勇敢面对一系列的人生难题，从苦难和迷茫中涅槃，从而重塑心灵，领悟人生！

第一图书网, tushu007.com

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