第一图书网, tushu007.com

<<自我提升12课>>

图书基本信息

书名：<<自我提升12课>>

13位ISBN编号：9787508629056

10位ISBN编号：7508629051

出版时间：2011-8

出版时间：中信

作者：斯佩克特

页数：230

译者：方菁

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

前言

序言　　我们做的事，读的书，看到的东西，拥有的经历，都会影响我们的生活方式。
我们是遗传、环境和经验的综合产物。
我们的家人、朋友和乡邻向我们灌输他们的想法和世界观。
媒体，我们选择的书籍，我们被要求阅读的书籍，当然，还有我们的老师，领导，我们国家的潜在哲学，都影响着我们。
我们还受着宗教和传统的影响。
　　我们的文化甚至能够决定我们如何看待自己。
世界上不同地方的人对美的概念各不相同，每一代人对美的概念也不一致。
在有些社会群体中，超重被视为健康，而在其它社会群体中，超重被视为可耻。
我们出生在世界的某一个地方，那么我们就可能会自然而然地接受那里的审美标准，和它们的宗教、教育和文化标准。
　　在美国，《独立宣言》声称“人人生而平等。
”尽管这份文件保证“法律面前，人人平等”，但我们大多数人都知道，如果将社会地位、外表和其它因素考虑进来，其实我们离被平等对待这个水平还很遥远。
　　柏拉图曾在《理想国》里说过，“……民主……是政府的一种迷人形式，它充满着变数和混乱，对平等与不平等都同等对待。
”　　我们是不同的，我们在能力上并不一样。
一个只有五英尺五英寸的人，知道自己不可能成为职业篮球队的中锋。
当然，这并不意味着这个人不能获得财富、荣誉，以及许多其它的机会。
从这个例子中我们应当学到：我们必须看看自己拥有什么，我们想要什么，然后，通过严谨地科学地分析，决定我们能达成什么成就。
这就是《提升自我》的主题。
　　许多人不喜欢改变。
他们同不喜欢的恋人纠缠不清，生活在不喜欢的地方，做着不喜欢的工作，只是因为他们太懒，以至于不想改变。
许多人花费更多的时间去衡量一个金融投资，而不是衡量他们只有一次的生命投资。
当人们处在这些他们不喜欢的关系，工作或城市，或国家里的时候，他们不会去表现出自己最好的一面，结果导致他们永远无法得到他们原本可以得到的东西。
　　后记　　生命是伟大的。
　　尽管生命中有很多挑战，需要承受失败、失意，有时甚至是痛苦，但是我们也能体验到快乐。
不管我们的周围环境是好是坏，获取更高成就的潜力都是无穷的……如果我们乐意利用身边的一切创造它，让我们这么做吧！
　　我们该怎么做？
　　认知是关键，是取得成就、增强能力、做出选择的重要的第一步。
仔细观察我们自己和我们的行为，我们就能辨别出哪些能够提升生活质量，哪些不利于自己，与我们的利益冲突。
　　《提升自我》正是帮助我们这么做。
　　明确并树立现实可行的目标对我们来说很重要。
这本书鼓励我们明确目标——或者树立新目标。
知道哪些行动能最大限度地帮助我们实现目标，我们就能找到最好的选择，以及实现目标的方法。
这本书再次帮助我们确定了这条道路的前进方向。
　　伟大的心理学先驱艾伯特·埃利斯是理性情绪行为疗法的创始人，认知心理学之父，他指出我们人类是建构主义者：很大程度上，我们创造了自己的生命、行为和情感。
如果我们意识到自己的行为缺陷，我们就能解构自己的行为——并重构！
　　记住这点能在我们困惑失败时给我们带来希望。

注意，明确你的目标，采取必要行动去实现它们。
这本书中的自我评估表和自我评估问题可以作为有用的工具，帮我们认识到自己的生活状态，因此我们就可能在必要的时候为改变做出新的决定，这样我们就能判断自己是否尽了最大努力来提升生活的满意度和实现成功。
自我发现和评估的方方面面都在本书一一呈现。
我们不是我们的外表。
我们的外表不是我们的灵魂、精神或本质。
但它是种外在表现——当通过深思熟虑，把它恰当美丽地呈现出来时——常常能为我们实现某些目标提供很大帮助。
这本书也提供了关于外表也是值得考虑和采取行动的信息。
我们人类大都是社会动物，所以学会在各个领域最大限度地利用交际技巧，包括口头表达、写作和社会互动，非常有用。
这本书就为帮助我们这样做提供了工具。
为了生活得舒适、有能量、有生命力和快乐，好的健康是必须的。
明白身心间的联系和营养好（坏）的影响是最重要的。
即使我们持有患某种疾病的先天条件或遗传因素，我们的知识越多，采取的措施越多，预防、减轻病状或治愈的机会也就越大。
这本书鼓励我们去探求合理的有效的知识，去发现促进健康的方法。
在生活中以更长远的视角面对事实，以健康的心态思考，保持积极乐观的态度和希望，非常重要。
犯错误，计划失败，感到沮丧都是生活过程中的自然现象。
如果事情不按自己的期望发展，我们也不要自怨自艾——相反，从这些经历中吸取教训，继续前进，尝试新的方法——这样我们就获得了能力，成为获胜者。
成功不仅来自我们目标的实现，还来自于我们失败后不服输的勇气。
记住，正如艾伯特·埃利斯所说，无条件地接纳你自己——即使你的一些冒险失败了。
如果你失败或犯错了，你不是失败者也不是错误。
你只是在你做的一些事情上失败了，这不是悲剧。
请与自己培养爱的关系。
利用书中的资料，尽最大的努力帮助自己。
让《自我提升》鼓励自己保持自我意识，并在需要改变时正确地改变自己。
接受生活并不总是公平的，我们也不可能总得到自己想要的——不断前进，不断体验！
这么做，你就能玩好生活这个游戏，津津有味地创造、改造你的生活。
尽情享受，艾伯特·埃利斯会说，“玩得开心”。

内容概要

无论处于生命的哪个时期，你都可以提升自我。

事实上，改变的能力是我们最珍贵的天赋之一，也是我们最强大的动力之一。

本书将促使你明确你最想从生活中得到什么，然后敦促你制订和实施行动计划，由简到难，逐步实现目标。
这样一来，即使是最难以实现的梦想也可以成为现实。

作者简介

唐纳德?斯佩克特，全球最多产的发明家之一。
他在消费者市场、医疗保健技术、无线电通讯和网络技术方面的专利和产品开拓了十亿美元的市场。
他同全球财富五百强公司一同工作，将他的产品特许给它们生产，施贵宝公司还为他的发明专门设立了一个部门。

唐纳德?斯佩克特还广泛涉猎运动和娱乐业，他是德科磁盘公司的主席，这是一家唱片公司，它使用唐纳德?斯佩克特的磁盘格式专利。
唐纳德?斯佩克特还是百老汇的执行制作人，也是我国河南省商会的外国代表。
目前，唐纳德?斯佩克特是纽约健康职业学院、创新基金有限责任公司和催化应用技术股份有限公司的主席。

近30年来，唐纳德?斯佩克特一直为全球最有权力的领导人提供建议。

唐纳德?斯佩克特同他的妻子玛丽恩一起生活在纽约城和佛罗里达。

第一图书网, tushu007.com

<<自我提升12课>>

书籍目录

致读者的一封信
序言
第一次　自我评估
1　提升你的第一印象
2　提升你的形象
3　提升你的会议技巧
4　提升你的谈话技巧
5　提升你的写作技巧
6　提升批判性思维技巧
7　提升人际交流技巧
8　提升你自己
9　提升你的职业
第二次　自我评估
10　提升你的人际网络能力
11　提升管理时间和金钱的能力
12　提升你的健康水平
最后一次自我评估
结语
尾声

章节摘录

强项和弱项　　每个人都有自已的强项和弱项。
人们都想强调强项。
然而，掩盖弱点并不意味着欺骗。
欺骗最终只会伤害你自已。
你不可能依靠你并不具备的强项和暴露你掩盖起来的弱点获生成功。
虽然我无意于误导你，但你确实没有必要去关注自已弱项将弱项牢牢隐藏在身后，将你最好的一面展现在人们面前——然后，尽量地，私下里努力提升那些较弱的方面。
当你想在他人面前展现自己的时候，你可以用你的强项来捍卫你的弱项。
最终，你就可以胜任一份至少需要你使用你的强项，同时隐藏弱项的工作。
在给他人的第一印象中，你希望自己看　、和蔼可亲并且健康。
你希望自己的行为充满活力，传达出乎易近人的信息。
你应该穿着得体，同所处环境的着装模式相符合，尽可能能说会道。
你必须根据自己的优先次序努力发展这些特征，将“收益递减”扩大化。
在这里，“收益递减”指的是在达成你的目标时，付出越少，越好。
如果你要去参加一个求职面试或去公司上班，不需要打扮得像个电影明星！
适当即可，否则就过犹不及了。
如果你把自己打扮得很漂亮——可能比身边的人更漂亮——那么你可以就此打住了。
不要花过多的时间试图把自己．弄成世匕最一力的人。
因为一旦如此，你不仅会招来旁人的嫉妒，还会忽视其他基本的东西，导致考虑事情欠周到。
再一次树立第一印象　　你可能听过这样一句话，“你只有一次机会制造第一印象。”这是句老话，但它并不完全正确。
好莱坞有很多这样的电影：一个男人看到的一个女人总是把头发扎在脑后，在第一次看到她把发放下来的时候，突然，他对她有了一个全新的认识。
事实上，你可以说他真的是第一次见到她，尽管他之前已经见过她很多次。
好莱坞可能有些夸张了，但它确实反映了某种现实。
如果你跨过了第一道障碍，成为某公司、某人际关系，或社交圈的一分子，你还有机会改变他人对你的第一印象。
这个原理对于个人生活和职业生涯中的人际交往都适用。
让老板改变对你的第一印象，这是有可能的，就看你是否想让这件事情发生……不然的话，就没有人会被解雇，也不会有人被提升。
解雇和提升取决于某人在工作上的进步情况，以及人力资源部在招聘时所犯的错误。
……

媒体关注与评论

唐·斯佩克特惊人的洞察力来自他对世界万物的理解，包括万物如何整合在一起，如何改进，如何捕获充满创意的想法。
他把这些技巧应用到人类环境中，为本书的每位读者创造了令人振奋的机会。
——迈克尔·巴尔邦尼议员（Michael Balboni） 前纽约州参议员，前纽约州“国土安全部部长” 唐·斯佩克特的生活方式令我印象深刻，并且支持着我。
他的精神就是享受一切，生命的最好时光就在当下。
—— 寺岛实郎（Jitsuro Terashima） 三井公司执行总经理，董事长，三井全球策略研究所 本书能为任何想获得自我提升和个人成长的学生带来启发。
唐·斯佩克特是（现在仍旧是）我90年代事业低谷期的良师益友。
他的指导帮助我重塑自我，并向我指明更好更便捷的必经之路。
本书也会为你带来同样的帮助……助你获得更高的成就，达到更高点。
——迪伊·施耐德（Dee Snider） 广播电视名人、演员、作家、制作人、摇摆姐妹的发言人和主唱 我的教学同分子模型类似。
我眼观大局，但每次只走一小步，逐步达成我的目标。
——尼克·波利泰利（Nick Bollettieri） 尼克波利泰利网球学院创始人，传奇网球教练，全球十位顶级网球运动员的教练， 包括阿加西、贝克尔、辛吉斯、大小威廉姆斯 巴迪·哈克特（Buddy Hackett）称唐为筑梦者，他能看到自己梦境的愿景。
他将梦境中的愿景带到日常生活中来。
他正直并且耐心。
他指引人们前进的方向，总是允许人们打电话找他。
巴迪为自己是唐的朋友而感到荣耀。
这本书会使那些需要指引的人受益匪浅。
—— 雪利·哈克特（Sherry Hackett） 传奇喜剧演员巴迪·哈克特的遗孀 唐·斯佩克特可以辨认出每个人身上最出色的部分，甚至是小孩子，初遇他时我还是个孩子。
他帮助我相信自己，教导我如何发挥自己的长处，鼓励我追求快乐的事物和达到目标。
我永远感激他给我机会。
然而不是每个人都有机会被他单独指导，那么阅读这本书就是第二佳的选择。
这本书讲述了他的人格和生活经验，这也是多年来他教给我的，我至今依然非常受用。
——玛丽·罗达斯（Mary Rodas） 西班牙裔美国名人堂（HispanicAmerica Hall ofFame） 最年轻的成员 如果我生活在1910年，我会同阿尔伯特·爱因斯坦成为朋友。
作为一名艺术家，我很荣幸为爱因斯坦故居画阿尔伯特．爱因斯坦肖像。
唐’斯佩克特就是当代的爱因斯坦。
唐非常有创造力，简直就是个天才。
但爱因斯坦不是商人，唐是。
唐的左右脑都得到了发挥。
我肯定这本书会成为很多人的《圣经》。
——史蒂夫·考夫曼（Steve Kaufman） 国际知名流行艺术家，安迪·沃霍尔（Andy Warh01）的前助理 我们之间的友谊对我意义非凡，他的工作伦理观和他的信条帮助了如此多的人。
我知道这本书将会改变许多人的生活。
—— 杰里·威尔（Jerry Vale） 著名录音大师

编辑推荐

迈向成功的关键是不断提升自我　　改变自已的职业，生活和人际关系是不容易的，但是任何时候开始都不算晚。

把你想实现的人生改变分解成小的分子，每一个分子的改变汇聚在一起的力量将会令人震惊！

不管你想成就什么，这本书都是助你成功的工具。

不管你是在事业起步期，想要提升职场表现，这是想要完全重构你的生活，本书都将是助你梦想成真的保证。

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