第一图书网, tushu007.com

<<奠定素质基石>>

图书基本信息

书名：<<奠定素质基石>>

13位ISBN编号：9787508733814

10位ISBN编号：7508733819

出版时间：2010-11

出版时间：黄河浪 中国社会出版社 (2010-11出版)

作者：黄河浪

页数：197

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

《破解成功密码》丛书从素质、潜能、行动、个性、习惯、意志、信念、思维、突破、目标、决策、创意、创造等50多个方面，系统、完整、准确地揭示了人生成功的560多种法则、规律、途径、方式、方法、技巧、策略。
它们能够有效地培养人们的认识力、自信力、适应力、生存力、创造力、观察力、感化力、领导力、决策力、开拓力、行动力、控制力、援助力、交际力等180多种智力、潜力、能力；它们能够提高人们生存、生活、学习、工作、事业等方面的整体综合素质；它们能够激励人们谋求发展，获得成就，走向成功，跨入辉煌；它们能够强化人们的物质满足与精神需求，实现人生的自我价值，推动社会繁荣昌盛。
每个人都应当渴望成功。
成功就是拥有美好事物，成功就是欣欣向荣，成功就是繁荣昌盛；成功就是物质财富，成功就是精神食粮；成功就是获得赞美，成功就是赢得尊敬；成功就是免于压迫，成功就是得到自由；成功就是追求欢乐，成功就是去除痛苦，成功就是身心健康；成功就是奉献，成功就是成就事业，成功就是不白活一生，成功就是实现自我价值……人生在世界上，都应该渴望成功！
每个人都一定能够成功。
生命就是成功的种子，身躯就是成功的沃土，大脑就是成功的指挥部，眼睛就是成功的望远镜，耳朵就是成功的传导器，口舌就是成功的传播机，手臂就是成功的翅膀，腿足就是成功的千里马，知识就是成功的加油库，潜能就是成功的千斤顶，目标就是成功的方向盘，行动就是成功的航程表，人生就是成功的舞台，社会就是成功的疆场。
人生在世界上，一定都能够获得成功！
我们生存在经济快速发展的时代，竞争席卷着地球的每一个角落，人生的成功由遥远的征战变成了短兵相接，时刻给我们敲响征战危机的警钟。
在知识经济社会里，知识、技能、智能等老化周期的加快，使任何人都无法在青少年时期形成足够其一生使用的知识、技能、智能等综合素质体系。
优胜劣汰的社会竞争现实，迫使我们无法安睡在现有学历、学位、知识、技能、智能、财富等的“席梦思”上。
我们要想成为知识经济建设需要的高素质人才，要想在激烈的社会竞争中立于不败之地，除了需要精通专业知识和技能以外，更需要提高生存、生活、学习、工作、事业等各方面的整体综合素质，特别需要掌握迈向人生成功之路的各种法则、法律、方法、策略。
著名学者黄河浪先生长期致力于我国成功心理学、行为学等励志文化的传播、研究、写作，矢志不移，勤奋耕耘，已出版30多部1000多万字专著，发行100多万册，可谓是大有所为，成果丰硕，贡献于社会，惠赐于大众。
河浪先生在总结自我励志文化传播成果的基础上，历时5年而撰著的《破解成功密码》4部100多万字的丛书，是我国一套创新型广普性大众励志文化成功心理学专著。
其主要成就是在前沿理论基础上，赋予励志文化大量的成功案例、自我测试、问题思考的内容和形式，具有创新性、系统性、可读性、趣味性、实效性的显著特点。
这套丛书将对发展我国大众励志文化具有一定的促进作用，带领人们到达一个理想的境地，使人们在社会实践活动中左右逢源、得心应手，从而获得生活与事业的巨大成功。
这套丛书是献给想要获得成功人士的宝典，使人们终生受用——时刻引导人们去发现自信与活力、成功与快乐的内在潜质，从而激励人们创造枝繁叶茂的人生并取得丰硕成果。
这套丛书将对人们适应知识经济社会发生的必然变化而产生积极的影响，对人们满足物质与精神需求将会发挥应有的作用，对人们提高整体综合素质和培养所需能力具有重要的指导意义，对实现人生既定的成功目标具有长久的实用价值。
但是，该丛书中的一些观点与论述，还有待于商榷及在实践中进一步完善。
望黄河浪先生温故纳新，更上一层楼，为我国大众励志文化事业的发展作出更多的新的贡献。

内容概要

成功是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！
每个人对于成功的定义是各不相同的，而到达成功的方法只有一个。
那就是先得学会付出常人所不能付出的东西！
人生所缺乏的不是才干而是志向。
不是成功的能力而是勤劳的意志。
成功是陡峭的阶梯，两手插在裤袋里是爬不上去的。
许多次失败总会造就一次成功。
《奠定素质基石》，为你破解成功密码。

作者简介

黄河浪，生于1960年，大学本科，励志文化学者，成功学专家，行为学、工程经济学教授。
1995年至今。
致力于我国成功学、行为学的研究、写作、教育、培训、传播。
曾出版《成功未来不是梦》《成功学教程》《成功潜能培训金典》《突破》《决策》《行动》《思维》《情绪》《创意》《创造》《个性》《成功故事》等成功学、行为学系列专著32部1200多万字，发行110多万册。
曾为西安、兰州、成都、南昌、广州、南京、上海、杭州、武汉、北京、沈阳等30多个城市的高等院校、工商企业单位作有关成功学、行为学专题报告、演讲、培训200多场次。
现为弘波教育集团董事长，国际标业学院副院长，省部级突出贡献专家。

<<奠定素质基石>>

书籍目录

序言：终生受用第一章 垒积成就人生的素质基石一、你一生不变的追求／1二、你既定到达的人生港湾／2三、你生命历程的伴随者／3四、自我感受你的成功／4五、素质是你成功的基石／6六、把握成功的三大要素／7七、态度决定你的成败／8案例分析1：素质是成功的基础／9自我测试1：人生态度／10自我测试2：压力承受能力／12第二章 相信有把握的自我感觉一、你的成功从兴趣开始／18二、你要相信你自己／19三、你在掌控你的命运／20四、你能够创造一切财富／22五、你不能满足于现状／22六、勇于向你自己挑战／23七、拒绝你的消极借口／24八、坚定你的成功信念／24案例分析2：不同信念产生不同结果／25自我测试3：人生自信心／25第三章 培养无所不能的意志品质一、意志支配你的言行／29二、志不强者智不达／30三、塑造健康坚定的性格／31四、锤炼你的意志品质／33五、把失败转为成功的力量／35六、强化你的忍耐力／36案例分析3：在实践中培养品质／37案例分析4：战胜艰难险阻／37自我测试4：意志力／38自我测试5：心理适应力／41第四章 锤炼独一无二的成熟个性一、养成你的自制习惯／45二、遵循个性发展的原则／46三、你不能失去应有的热情／47四、把你的关怀送给他人／48五、传播你的赞美信息／49六、感谢可以建立你的忠诚度／50七、你要坚持自我约束／51八、按照生活规律去生活／52九、消除你的心理压力／52十、激发你的良好动机／53十一、培养你的人生美德／55案例分析5：个性魅力无穷／56案例分析6：热情最富有感染力／56自我测试6：个性成熟度／57自我测试7：个性特征／64自我测试8：自我克制力／69自我测试9：自我包容力／71第五章 完善令人悦目的自我形象一、提升你人生的个性品质／74二、优化你的人格／76三、确认生命有价值的心理定位／76四、建立积极的自我心像／77五、你必须知道你到底是谁／78六、不断塑造你的自我形象／80自我测试10：自我形象／81自我测试11：自我精神状况／84自我测试12：热情心理／87自我测试13：人生优缺点／89第六章 调控消极有害的自我情绪一、你应该正确认识情绪／92二、你的情绪由你来调控／93三、培养你成功的积极情绪／95四、努力去爱你的“ 敌人 ”／98五、没有什么东西使你自卑／99六、不要给自己造成紧张的窘境／100七、愤怒只能给你造成麻烦／101八、振作精神是调节抑郁的灵丹／102九、果断是根治一切恐惧的妙药／103案例分析7：不断进取是人生的美德／105自我测试14：自我情绪／107自我测试15：情绪稳定度／109自我测试16：对立情绪／111自我测试17：紧张情绪／113自我测试18：愤怒情绪／115自我测试19：恐惧情绪／116第七章 奖赏自己同时也鼓舞他人一、激励自己同时激励他人／118二、不要轻易放弃你的目标／119三、你认为你能，你就一定能／120四、掌握自我激励的有效方法／121五、乐观胸怀是你的精神财富／122六、接受积极的自我激励训练／122案例分析8：永远逆风飞扬／124案例分析9：享受挑战的乐趣／124自我测试20：快乐人生／125自我测试21：激励潜能／127自我测试22：信任评价／130第八章 树立成就未来的意识观念一、利用潜在意识／132二、树立竞争意识／134三、增强冒险意识／136四、提高自我意识／139五、强化合作意识／141案例分析10：增强团队的凝聚力／144自我测试23：自我认识能力／145自我测试24：金钱使用倾向／148自我测试25：竞争能力／153……第九章 奠定到达彼岸的成功基础第十章 追寻视而未见的成功机遇第十一章 抉择无法替代的自我人生

章节摘录

插图：素质是身体、心理、文化、专业、习惯、技能方面相对稳定的能力、智力、潜力、品质和修养的综合体现。
成功是实现有益价值的既定目标。
我们的任何成功，都必须依靠成功的素质。
我们只有用成功的整体综合素质来增强我们的实力，才能获得人生的成功。
所以，素质是成功的基础。
任何成功者获得成功的根本原因首先都是因为拥有良好的成功素质。
我们只要以积极的心态去认识成功、领会成功，相信自己，勇于挑战，我们就一定能够提高成功所需要的各种素质。
一、你一生不变的追求无论是昨天、今天，还是明天，每一个人、每一个组织、每一个民族、每一个国家，直至整个人类社会，所有的刻苦努力、艰辛劳作、开拓发展、拼搏奋斗，一切的所思所为，都是为了追求成功。
成功是我们每一个人和人类社会追求的目标。
我们每一个人都应当渴望成功。
成功可以造就美好事物，成功可以创造物质财富，成功可以得到精神食粮，成功可以获得赞美，成功可以赢得尊敬，成功可以得到自由，成功可以追求欢乐，成功可以去除痛苦，成功可以换来健康，成功可以奉献，成功可以回馈，成功可以满足自我需求，成功可以实现既定目标……人是万物之灵，人具有成功的欲望，具有获得成功的巨大潜能。
人可以创新，也可以创造；可以改变自己，也可以改造世界。
李时珍编著《本草纲目》，爱因斯坦发现相对论，陈景润钻研哥德巴赫猜想，比尔·盖茨创建微软……古今中外，所有的物质财富和精神财富，都是人类社会成功的丰碑。

后记

当这套4册100多万字《破解成功密码》丛书出版发行之际，我5年的劳动成果，即将成为与读者共享的精神财富，我感到特别欣慰。
它若能对提高读者的整体综合素质有所帮助，对读者奔向成功起到鼓励作用，那就是实现了我的夙愿。
在本套丛书的撰著过程中，汪萍女士予以经济方面的极大支持，何康梅为资料的收集和整理付出了艰辛劳动，连丹对定稿倾注了大量心血，董志敏为书稿的校对做了大量工作，欧阳慧芳为书稿的打印付出了大量劳动。
在此，我衷心感谢各位同事、朋友的鼎力相助！
中国社会出版社的领导及编辑老师对本套丛书的出版予以了极大的支持，在此表示真挚的感谢！

媒体关注与评论

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以当心为兄弟，以希望为哨兵。
——爱迪生一个目标达到之后。
马上立下另一个目标，这是成功的人生模式。
——姚乐丝·卡耐基成功的唯一秘诀——坚持最后一分钟。
——柏拉图只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。
——罗曼·罗兰如果你问一个善于溜冰的人怎样获得成功时，他会告诉你：“跌倒了，爬起来”，这就是成功。
——牛顿不应当急于求成，应当去熟悉自己的研究对象，锲而不舍，时间会成全一切。
凡事开始最难，然而更难的是何以善终。
——莎士比亚懒惰受到的惩罚不仅仅是自己的失败，还有别人的成功。
——朱尔·勒纳尔什么是成功的秘诀？
“A=×+Y+Z”，“A代表成功，X代表艰苦劳动，Y代表正确方法。
Z代表少说废话”。
——爱因斯坦要想成功，你必须自己制造机会，绝不能愚蠢地坐在路边，等待有人经过，邀请你同往财富与幸福之路。
——歌夫

编辑推荐

《奠定素质基石》：破解成功密码

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