第一图书网, tushu007.com

<<活出最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出最好的自己>>

13位ISBN编号：9787510700705

10位ISBN编号：7510700701

出版时间：2009-9

出版时间：中国长安出版社

作者：庞宇

页数：305

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

<<活出最好的自己>>

内容概要

《活出最好的自己》沿着肯定自己调整自己提升自己这样一根金线，从人的思想、行为、习惯、性格、人际关系等多方面多角度出发。
全面阐述了一个人活出最好自己需要克服的种种来自于自己的障碍。
书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的一个难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式，助你步入成功的殿堂！

作者简介

庞宇，国家二级心理咨询师、北京浩瀚之心咨询中心高级心理咨询师、历奇训练总培训师、中国红十字会心灵阳光工程签约讲师。
擅长心理减压与情绪管理、青少年心理健康教育、老年期心理问题和团队精神培养。

<<活出最好的自己>>

书籍目录

第一部分发现自我——每个人都是一座宝藏第一章认清自我——不让自己埋没才能1.信心点亮世界2.想法有多大，你可能就有多强大3.战胜自己，就能赢得一切4.有推销自己的勇气5.找到自己的强项6.人生总有价值7.感情没有二手货8.树立信心，展示自己9.大声地说我是第一10.保持本色，活出自己的精彩11.运用个性资本12.相信自己的能力13.缺陷也是一种优势

<<活出最好的自己>>

章节摘录

第一部分发现自我——每个人都是一座宝藏　　第一章认清自我——不让自己埋没才能　　每一个人都是造物主在世上唯一的作品，没有复制，没有克隆。
自己是这个世界上的唯一。
永远要坚持自己。
只有坚持自己。
才能　　1.做最好的自己！
　　信心点亮世界　　我们常常会听人这样说：假如我是马云，今生就不会这么疲于奔命了；假如我是盖茨，就不再为钱而发愁了；假如我是××，就不再……　　许多人喜欢这样设想，可是很少有人发现，在这“假如”的背后，隐含着说话者的自卑情绪：他是一个天生的落后者。
　　的确，现实中无法选择出身，但我们可以选择相信自己，因为无论是马云还是盖茨，乃至很多成功者，往往都是从自信开始的。
　　可能许多人都不知道，令无数球迷倾倒的球王贝利，曾经是一个自卑的胆小鬼。
当他得知自己入选巴西最有名气的桑托斯足球队时，竟紧张得一夜未眠。
因为他对自己缺乏自信，一种前所未有的怀疑和恐惧使贝利寝食不安。
身不由己的贝利来到了桑托斯足球队，“正式练球开始了，我已吓得几乎快要瘫痪。
”他就是这样走进一支著名球队的。
　　第一次比赛，教练就让他上场，并让他踢主力中锋。
紧张的贝利双腿好像是长在别人身上似的，半天没回过神来。
每次球滚到他身边，他都像看见别人的拳头向他击来。
他几乎是被逼上场后，才不顾一切地在场上疯狂地奔跑起来，那时的他眼中只有足球，并恢复了自己的正常水平。
从那以后，他找回了自信，并将自己的潜能发挥到极致。
　　那些使贝利深深畏惧的足球明星们，其实并没有一个人轻视贝利，而且对他还相当友善，如果贝利自信心稍微强一点，也不至于受那么多的精神煎熬。
　　贝利的紧张和自卑，是因为把自己看得太重了。
他从小自尊心极强，自视甚高，以至做任何事情都难以达到理想的要求。
他一心只顾想着别人将如何看待自己，这又怎能不导致怯懦和自卑呢？

<<活出最好的自己>>

编辑推荐

发现、调整与提升　　很多时候。
一些人之所以与成功失之交臂，并非他缺少才华或能力。
而是他不知道如何发挥自身的无限潜能。
当一个人知道怎样发挥自己的能量。
活出最好的自己，就可以在困难中披荆斩棘。
获得最后的胜利。
这是一本非常值得看的书　　它将带你走进一个全新的世界，改变你的一生。

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