

<<我的自励书>>

图书基本信息

书名：<<我的自励书>>

13位ISBN编号：9787511313102

10位ISBN编号：7511313108

出版时间：2011-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：郑匡宇

页数：186

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>

<<我的自励书>>

前言

人生在世，绝不可能永远一帆风顺，总会有高潮和低谷、兴奋与沮丧。开心顺利的时候自然无需担心，但挫折抑郁的时候却必须当心，因为我们很有可能在遭遇短暂打击后开始妄自菲薄、怀疑自己的能力、失去前进的勇气，从此一蹶不振，跌入人生的低谷。所以人人都该有个生命的教练（life coach），带领我们朝更高的人生目标迈进，也在我们失败的时候给予支持和鼓励。

问题是，大部分的人都倾向于锦上添花，而不愿意雪中送炭；别人只会在我们成功的时候和我们分享喜悦。

却很少有人愿意在我们怀忧丧志的时候给我们鼓舞。

这也怪不得别人。

毕竟成功顺利的人大家都愿意接近。

总觉得能借机分点好处，或者沾点胜利者的福气；但跌落谷底的人大家都避之唯恐不及，就怕他会有求于己，甚至让霉运上身，拖垮自己的好运。

既然我们不能保证别人在我们困难的时候会伸出援手、在我们失败时能给予鼓励，那么不如将这个激励的责任揽在自己身上。

让自己成为自己的激励达人，并且也期许在别人需要我们的时候，能当一个激发别人奋发向上、不屈不挠的激励大师。

写作这本书之前，我曾经认真地思考过，到底什么样的自我激励书籍，才能符合市场的需要，又不至于落于老套？

毕竟在目前的书市中，已经不乏各式的畅销好书：拿破仑·希尔（Napoleon Hill）、安东尼·罗宾（Anthony Robbins）、韦恩·戴尔（Wayne Dyer）、杰克·坎菲尔德（Jack Canfield）等大师，都和我们分享了许多自我激励的方法与心得。

说真的，只要到书店找出十本关于励志的书籍，并把他们全部读完，就应该能把握成功的观念和密码。

问题只在于你会不会真的照着那些观念去实际操作，创造属于自己的成功人生罢了。

既然如此，那么我要与读者们分享的东西，能够超越那些大师吗？

能带给读者们新意与感动吗？

能真正帮助他们在遇到挫折与困难时调整情绪，继续勇往直前吗？

我发现，要在与激励这个主题相关的书市中杀出一条血路，带给读者们新的震撼，就一定得采取能够出奇制胜的“蓝海策略”，而我的蓝海策略，就是自己的人生故事。

欢迎大家和我一起回顾曾经发生在我人生中的点点滴滴。

包括那些令我难忘的经验、挫折和挑战，以及我不折不挠的正面回应。

事实上，根本不可能有任何一本经典，能够涵盖所有的人生经验，以及每个人所遭遇的问题，唯有通过不同的议题和写作方式，不断地探讨不同的问题，才能真正让读者们受到启发，觉得感动。

我的人生经验，想必能够让其他人感同身受；费心搜集而来的名人激励故事，也一定能燃起大家奋发起再的热情。

这些都能成为大家探索自我、面对挫折时的激励因素。

和大多数人一样，我也来自平凡的家庭，曾经面临求学升学的压力、与父母观念的歧异、和同学同侪相处时的人际困扰，以及就业逐梦时遭遇到的困难……我的故事，就是每个人的故事。这本书将真诚地和读者们分享我的人生经验、阅读励志书籍的心得，再加入其他名人们在遭遇困难时自立自强的故事，来强化一些经过千锤百炼的自我激励信念，并希望能被大家内化为自我思考与行动的习惯，勇敢地面对这未知却绝对精彩的人生。

为了涵盖更广泛的读者群，本书探讨的议题，将从中学生这个年龄层开始，一直到刚出社会的工作青年，从学业方面的问题、与父母同侪相处的困扰、工作上的竞争，到对未来的规划，都会有深入的探讨。

更多时候。

<<我的自励书>>

你会看到我与大家分享的是确实能改变与提升自己的方法，通过每天一点一滴的改变与行动，让自己的心情、体态、外型、口才和气质，全方位达到积极向上的状态。

这是一本完全不同于其他关于激励的书籍，是一本兼顾观念讨论与方法提供的好书。

除了我个人的故事以外，许多名人与传奇人物的经典例子，也值得我们借鉴。

通过分享他们的故事，我希望大家都能找到属于你自己欣赏效法的模范典型。

虽然每个人都该有自己的人生，但是看看别人如何面对挫折，学习前人的智慧，能让我们更加聪慧且全面地解决自己的问题。

尤其当我介绍的人物，正好是你崇拜羡慕的对象时，将更能加强你克服眼前困难的信心。

我一直认为，所谓的偶像崇拜，不该只是针对他们的外貌，也不该是他们出众的能力而已，更应该把他们当成是我们在遇到困难与挫折时的借鉴，想想如果我们是他们，在遇到类似的挑战时能怎么想、怎么做。

最重要的是，当我们欣赏或崇拜的偶像，如果因为某种原因而不再有名或不再成为我们效法的目标时，大家还是能记得他们曾经坚持或奉行的普世价值。

没有人是圣人，只要是人都有可能犯错、做出错误的判断。

此时我们应该做的，不是对他们所提倡的价值观嗤之以鼻、不屑一顾，反而更应该坚持自己所相信的理念与信仰，不必因为自己欣赏的人无法做到某些德行而不再去实践它们。

人的肉体都会离开人世，良好的德行却会永远留存下来，成为我们生活的模范，那才是我们应该奉行不渝的行为准则。

永远不必害怕犯错和失败，因为只要我们一息尚存。

就一直有犯错与失败的风险，所以重点不在于让自己永远不犯错，而是在遇到人生困难的时候，如何反省改进，让自己突破眼前的难关。

人生，就是一个不断修正改进、让自己更加完善的过程，所谓的认识自己，也只能在这样一个过程中获得实现。

让我们一起学习如何将一次又一次的失败、挫折与困难，当成是让自己做得更好的动力。

也别忘了在让自己过得自信开心之余，也把正面的力量带给别人。

如果这本书感动了你，也帮助了你，千万别吝惜向你的朋友推荐这本书，让他们也能开创属于自己的自信人生！

郑匡宇

<<我的自励书>>

内容概要

当你在成长中受挫、生活中受伤时，是不是想要有个生命的教练，抚平我们精神的创伤，带领我们迈向更高的人生目标呢？

在生命的旅程中，没有人能够永伴左右安慰你，而最好的教练恰恰正是——你自己！

从搭讪教主到激励达人，匡宇在书中剖白心迹：他是借“搭讪”之名，提倡一种毛遂自荐的态度，一种自信的建立、沟通的技巧，一种为达成功死磕到底的坚韧与激情。

他真诚地和大家分享自己的人生经验、有效提升自己的方法，从学业、与父母同辈相处的困扰、工作上的竞争到人生的规划，都有深入的探讨。

他的故事，是我们每个人的故事。

从中学生到刚入职场的青年，都能从他的经历中汲取养料。

如果你是15岁~25岁，这本书将帮助你激发自励的能量，引爆立志大变革，彻底改变你的一生！

<<我的自励书>>

作者简介

郑匡宇，他以“搭讪教主”的身份迅速走红两岸，受到千万“教徒”的追捧。现在，他变身“激励达人”再度归来……

搭讪，其实是一种毛遂自荐的态度，一种不假外力主动争取的精神。靠搭讪训练出来的自信和口才，他开创了许多学业和事业上的机会：他靠自己的力量鼓励自己，从小学时的倒数几名，成为前几名，甚至考取了人人称羡的公费留学生；他靠着搭讪结识著名主持人蔡康永，并受邀与林志玲共同主持节目——《志永智勇电力学校》；他以舞蹈史博士的身份，成功到韩国弘益大学担任中文教师。

已出版书籍：《男人不坏，女人不爱》《搭讪圣经》《第一次搭讪就上手》《正妹心理学》《比女王更女王》等。

<<我的自励书>>

书籍目录

前言

Chapter 01 成功源于我们的内心

- 01.信念力驱动我们的肉身
- 02.择你所爱，爱你所选

Chapter 02 坐而言，不如起而行

- 03.行动，让你与梦想亲密接触
- 04.做你自己的信徒
- 05.搭讪相识康永哥
- 06.做自己的推销员

Chapter 03 快乐从冥想开始

- 07.用未来的快乐，慰藉当下的困苦
- 08.为自己的大脑装进阳光
- 09.用肉体的愉悦，化解精神的悲伤
- 10.要想当明星.先要效仿明星范儿
- 11.做第一个举手提问的人
- 12.自信是训练出来的

Chapter 04 一个真实的谎言

- 13.美丽的谎言圆真实的梦想
- 14.考取公费留学，哥靠的是技巧

Chapter 05 为梦想奔跑

- 15.卓越，是一种技巧，更是一种态度
- 16.跟成功死磕到底

Chapter 06 小小谋略家

- 17.为梦想找一只“导盲犬”
- 18.让内心的潜能拯救自己
- 19.小小谋略家
- 20.勇者，带着恐惧继续前行

Chapter 07 痛，并成长着

- 21.求学过程中的孤独
- 22.尊严是赢回来的

Chapter 08 人言可“慰”不可畏

- 23.分清谩骂与批评
- 24.唯一能做的，是无愧我心
- 25.时间与实践，是最好的裁判

Chapter 09 信命，不如信自己

- 26.开什么样的窗，由你自己决定
- 27.我在台湾的面试：一波三折
- 28.我的韩国之旅：带着母亲去面试
- 29.一句话打动你的面试官

Chapter 10 成功属于获得激励的人

- 30.只有勇者的手才能与成功握手
- 31.要想当富人，先像富人那样思考

结语

<<我的自励书>>

章节摘录

任何一个伟大的成就，或者关于自身巨大的改变，一开始都源于一个想法、一个信念。信念和决心，才是一切成就与改变的根本。

所以，当很多人问我，看励志书或者参加激励成长的课程到底有没有用时，我的答案都是：因人而异。

因为就算看许多激励方面的书籍，或参加昂贵的自我成长课程，如果没有真正相信那些信念，并真的下定决心去改变，即使花了再多的时间和金钱，也没办法达到原本期望的效果。

成功与失败之间的距离。

取决于相信与行动的结合。

有一个美国人，出生在贫穷的农村，没有机会上学，但他从来没有放弃任何一个学习的机会，总是通过不断地自修和努力，争取人生可能的机会，却是一路坎坷：22岁时经商失败，债务缠身；23岁时竞选州议员落选，还丢了工作；24岁时再次借钱经商却又破产，之后花了17年时间才把债务还清；27岁时精神一度崩溃，卧病在床；31岁时参选州议员的资格被取消；40岁时毛遂自荐担任州土地局长一职被拒绝；45岁时竞选参议员落选；47岁时争取副总统提名，但在党内得到的支持票还不到100张；49岁时再度竞选参议员，再次落败…… 经历过无数次的挫折之后，他还是没有放弃。最后，此人把美国“人人都该生而平等，不应有种族歧视”的宪法精神，通过南北战争和解放黑奴实现，他是美国第十六任总统——林肯。

有一个韩国人，从小出身贫穷，但是他没有因此向命运低头，每天早起卖寿司卷维持生计，并努力自修考上名校——高丽大学，期间靠着捡垃圾做资源回收的方式来支付学费完成学业。

毕业后他进入现代集团的建设公司，从普通职员做起：36岁时凭借杰出的表现当上执行总裁；之后进入政坛担任国会议员；后来选上首尔市市长，成功美化了“臭水沟”清溪川、重整公车运行系统改善了交通、开发新市镇让更多人能享受舒适的居住环境、争取外商扩大对首尔市的投资、辟建首尔森林公园为居民提供一个休闲运动的场所……他发誓要为人民提供一个更好的生活、一个更有希望的未来，终于在2008年进入总统府青瓦台。

他是韩国总统李明博。

还有一位尼姑，因为不忍心再看到有人因为贫穷付不出医疗费用而被医生拒绝治疗，于是要求跟随她的几个修行弟子想尽办法筹钱：她让大家每天多做一双婴儿鞋来贩卖。

并要求大家把平日买菜省下的五毛钱存起来慢慢积蓄，再将化缘募款得来的经费存在一起，用来接济生活有困难或没有钱看病的人。

到了今天，她率领的这个组织，分会遍布全球，从慈善、医疗、教育、文化、国际赈灾、骨髓捐赠、环保到社区义工等的义行善举不一而足。

她的大爱精神受到了全世界的敬重，这个人就是慈济功德会的证严法师。

请大家再仔细看看上介绍的这些人，他们一开始都和我们一样。

没有上天赋予的丰富资源，更没有无往不利的天生好运，他们有的就是坚定的信念和持续不断的努力，才达到令人敬佩的成就。

所以我要说，所谓成功的资源，其实根本不假外求，它属于每一个人，它就是我们的身体、我们的心灵。

每一个人早就已经拥有实现梦想的力量，只是很多人没有真正地相信，更没有实际去开发。

也许你会质疑，前面这些人的成功，还不是一路上靠着许多人的帮助，才能取得那些傲人的成就？

要这么说也对。

因为在这个世界上，没有人是独立存在的个体，也绝对没有人能独自完成任何事，每一个成功，都是大家同心协力才能完成的任务。

但是，在达到成功境界之前的每一个环节，如果想要他人在过程中帮助我们，我们还得先要通过自身的努力吸引到别人的目光，让他们愿意加入和协助我们，也才能实现自己的目标。

……

<<我的自励书>>

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>