

<<找对自己的位置>>

图书基本信息

书名：<<找对自己的位置>>

13位ISBN编号：9787530951705

10位ISBN编号：753095170X

出版时间：2008-5

出版时间：天津教育出版社

作者：方雪梅 编译

页数：214

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>

<<找对自己的位置>>

内容概要

人生活的好坏、成败与否，取决于我们所处的位置和所扮演的角色，不同的角色会有不同的价值。所以，位置决定角色，角色体现价值。

我们只有在合适的位置上，才能演好自己的角色，才能创造出最大的价值。

本书精选了50余篇有关人生价值的哲理美文，对如何选对位置，体现人生价值，体现人生价值，做了深入浅出的论述。

<<找对自己的位置>>

书籍目录

第一卷 正确评估自己 学会接受自己 Learning to Accept Yourself 展示个人魅力 Communicating a Sense of Personal Power 天助自助者 Heaven Helps Those Who Help Themselves 培养自信 Developing Self-confidence 透彻地了解自己 Get a Thorough Understanding of Oneself 天生我材 Equipment 成功的个性 The Success Personality 人人想当别人 Every Man ' S Natural Desire to be Somebody Else 宽恕自己 The Art of Forgiveness 不再忍受, 争取自由 Say Goodbye to Tolerations--Literally 自信 Self-confidence 爱自己 Love of Self 提升自我价值 Multiply My Value 重新定义自己 Redefine Yourself 说出你的想法 Self-assertion

第二卷 定位自己从认识开始 思想与目标 Thought and Purpose 不同程度的懒惰者 There Are Many Grades of Idleness 人与机会 The Man and the Opportunity 忙忙碌碌 Extreme Busyness 目标、态度、自信创造成功 Goals , Attitude , Bdief in Self Make Success 不要害怕失败 Don ' tFearFailure 巨大的挑战 Big Challenges 欲望成真 To Attain Your Desires , All These Things Must Be Used 做自己情绪的主人 Today I WiH Be Master of My Emotions 那只杯子到底有多满? How Full Is That Glass , Really ? 做自己的生活教练 Be Your Own Life Coach 如何避免愚蠢的想法? How to Avoid Foolish Opinions ? 坚强的意志 Determination 我的信条 This I Believe

第三卷 找对位置做对事 人生切勿盲跟从 Don ' t Follow the Foilower 收放有度 Know When to Hold , Know When to Fold 恰当地表达你自己 Represent Yourself Professionally 良好的教养助你走向成功 A Fortune in Good Manners 以特定的方式思考 Thinking in the Certain Wav 用事实说话 Never Ask a Man What He Knows But What He Can Do 我们将走向何方? Where Are We Heading ? 压力使你保持青春 Stress Keeps You Young 注重自制力的培养 Self-direetion 真正的幸福 True Happiness 铅笔的寓言 Parable of the Pencil 你能做到集中注意力吗? You Can Concentrate , But Will You ? 远见的力量 The Power of the Vision 培养领导素质 LearntoBe aLeader 重新把握命运 A New Control of Destiny

第四卷 寻找自己的舞台 走自己的路 Let Yourself Go 树立积极目标 Set Positive Goals 你害怕实现自己的梦想吗? Are You Mraid to Live Your Dreams ? 书写你的生命 Write Your Own Life 按照自己的信念生活 Live to Your Belief 光荣的征服 The Glorious Conquest 勇气是才能 Courage Is a Gift 你接受挑战吗? Do You Accept Challenges ? 生活的艺术 The Art of Living 精神拥抱的力量 The Power of the Mental Hug 论毅力 Perseverance 走出重复 A Lesson Is Repeated Until Learned 从逆境走向胜利 Adversity to victory 做个顶天立地的人 BeaMan 开辟幸福人生 Methods of Economy

<<找对自己的位置>>

章节摘录

学会接受自己 佚名 自我怀疑并非天性，而是后天学来的。

事实上，怀疑自己通常是被教化的结果。

那些教化者往往正经历困惑和怀疑，他们善意地以为自己是出于保护和关爱，他们（通常是父母或其他重要的长辈）希望我们成为强壮、能干和自信的人。

但不经意间，他们教导我们思考的方式却常常导致不良的后果。

可喜的是，我们可以理解这种方式，并学习新的方式以更好地接受自我。

认清以下有六种行为可以帮你增强自我认可度，你可能学过但并不一定完全理解。

说教式的自我评价 用说教的方式进行自我评价是令人自暴自弃的一种方式。

人们经常耗费大量时间和精力用这样的形容词来评定自己：“差劲”“可恶”和“低劣”。

如果你用这些词来形容自己，想要自我认可是非常困难的。

有这样一种方式可以让你更欣赏自己，不是用说教式的自责，而是开始问自己一些这样的问题：“在这种情形下，我是在做自己真正想做的事吗？”

”“我要怎样消除误会呢？”

”换言之，你开始用有无成效来看待问题，而不是用好坏来评判。

如果某事没有成效，你可以集中精神吸取教训，并尝试其他的方法以取得更大的成效。

以偏概全 导致你无法接受自己的另一种情况是，你对自己做过却并不喜欢的事“以偏概全”

。比如说，如果某次考试不及格，你可能会说：“我真是个傻瓜。”

”你这样评价其实是对自己过去和未来的全盘否定，而不是针对时下的情况。

相反，你应该先明确这个科目的分数在这次考试中确实少得可怜，然后，再决定要怎么应对。

以偏概全只会打消你的积极性，让你无法在下一次考试中进步，同时会丧失对未来的信心。

不切实际的高标准 给自己设定不切实际的标准是第三种无法认可自我的原因。

大多数人对自我的要求要比对别人严格，这不足为奇。

但我们能容忍别人的失败：他们不一定总是完美，做过的事不一定总引以为豪——却很难接受自身人性的弱点。

追求完美的渴望是导致自己感到失败、增强自我排斥的另一种原因。

人人都会犯错误，我们应该认识到人性中固有的局限性。

要学会自我欣赏，而不要一味渴望成为怎样的人。

在莱纳斯一部流行的喜剧片中，有一个镇定并总是忧虑的角色，引用他的话来说，“世界上最沉重的负担就是潜在的焦虑”。

如果我们总是去做那些以为自己能做到的事情，岂不是会将自己完全吞没？

没有人拥有那么多的时间和精力。

我们必须有所选择地去追求，然后在某些条件（顺便说一句，不一定总是很理想）下付出最大的努力

。不能接受你能力有限的事实 我们以为只要努力奋斗就一定能达到目标，这是阻碍自我认可的另一个因素。

你可能达到很多目标，并由此树立信心。

可是，很多人却看不到成功，因为他们总是把注意力集中在失败上。

特别是当我们付出艰辛、遭受磨难后仍然要面对多次失败时，所有的努力看起来都付之东流了。

我们很难接受无法达到目标的事实，而这可能是由许多因素造成的，包括我们没有那方面的才干或技能。

当然，也可能是其他一些操作上的问题使目标在那个时期落空——健康因素、经济问题、家庭困难、外在压力或其他单个或多个因素的综合作用。

自我认可的真正诀窍在于要意识到这个目标是不可实现的，至少现在不能，然后把注意力集中到当时条件允许的、能达到的目标上。

<<找对自己的位置>>

这可能包括评估你原来的目标，然后决定是否继续追求，也意味着你能从已达到的目标和学到的经验中树立信心。

攀比 用他人达到的目标来评判自己，必定会降低你对自我的认可。

你是否注意到，你从不与看似不如你的人比较，而总是选择那些最优秀、最成功的人来比较。

你跟你的朋友、兄弟、姐妹、父母或其他人一样好吗？

试着做一个普通人会怎样（谁是或用什么来界定“普通人”呢）？

你比别人好就真的很优秀吗？

当我们把别人当作自露的尺码时，并没有想过自身的缺陷或才干。

比如，某人的口才看上去比你更好，你可能有两种反应：你可能变得不安和沮丧，告诉自己你也要有如那个人那般好的口才；或者，你能够认识到，可能有更多的人在特定的场合和时间口才很好，你能接受这个事实，觉得没什么，对你来说无关紧要。

攀比会导向绝路，它可能会使你丧失自身的其他品质，如诚实、友善、怜悯、奉献等等。

事实上，你的价值并不体现在多么像某个人，而在于你自身。

被动 被动的处世态度会让你更难接受自己。

从事你所喜欢的活动有助于自我欣赏。

回想那些最不能接受自己的时候，你在做什么？

你是怎样度过的？

接受和欣赏自己意味着对自己的生活很满意。

如果没有自我认同感，你可能正在做自己不喜欢的事，或对生活不满意。

增加自我认可度的一个方法是：更积极地面对生活。

寻找那些更积极、更能给你带来快乐的关系——不一定是你能拥有的最大的快乐，但一定是从你当时的选择中能得到的最大快乐。

尝试一些新的东西，也许，你总是想尝试更多，却总觉得做不到。

那么，带着一种寻根问底的态度去试试吧，你可能会发现他们令你愉快，并想继续下去；可能发现他们很好，但不值得继续；也可能发现自己根本不喜欢，把他们删除会感觉更好。

尝试并真正去经历，会让你的自我感觉更好，也会让你对自己的能力更有信心。

展示个人魅力 展示个人魅力源于一种观念——按照自己的方式实现自己的目标。

有影响力的人可以带动、鼓舞其他人毫不隐讳地表达自己。

你可以通过培养这些特点来展示自己的魅力。

权威 权威是一种内心的自信——是对你的技能和能力的信任。

它发自内心，来自于“我能行”“我应该成功”的态度。

当你维护自己的权利，真诚地要求你的所需、所想时，这种态度就得以流露，并成为一种意愿来传递给他人和自己。

果断 果断的举止是主动、直率、诚实的。

它传达出一种自尊与尊重他人的感觉。

果断让我们看到了自己的所想、所需和与他人平等的权利。

一个果断的人通过影响、倾听他人，并与之洽谈取胜，因此他人愿意选择与他合作。

易接近 有影响力的人是位网络构建大师。

好的人际关系可以增加你的知名度，使你拥有一个重要的人际圈。

你可以施予支持与信息于这个圈子里的人，也可以接受他们给予你的。

把自己想象成一个轮子的中心，四周由联系着的轮辐围绕。

形象 你的魅力通过你的形象展现。

你展现出了一种与强大的领导能力相吻合的形象吗？

站得挺直，走得昂首阔步，时刻记得：你是个有价值的人。

与他人见面时，大方地与之接触，握手有力而友好，清楚地说明你是谁，你的工作是什么。

交际习惯 深吸一口气，使自己的语气听起来坚定。

不说粗话、行话，犹豫的语气会妨碍交流的有效进行。

<<找对自己的位置>>

只用必要的肢体语言和手势来阐述你的观点，但不可过多使用。

学会清晰简洁的书面表达技巧。

天助自助者 塞缪尔·斯迈尔斯 “天助自助者”是一句通过大量人类经验总结出的至理名言。

自助的精神不仅是个人成长之本，也是立国之本，它带给一个国家活力与实力。

来自外界的帮助常常是事半功倍，但是长期坚持自我援助往往会使人精神振奋。

即使是最健全的社会制度也不能给人以积极的帮助。

或许人们只能尽自己的全力来促使自己成长，改善自己的生活条件。

但是一直以来，人们更倾向于相信那些健全的社会制度比他们自己更能带给他们幸福和安康。

所有国家的建立都是依靠几代人的智慧与劳作。

各个阶层的吃苦耐劳、坚持不懈的劳动人民——农民、探险家、发明家、商人、机械工与技工，还有诗人、哲学家和政治家，在这些人的共同努力下，创造出了巨大的成就。

后代人的成就是建立在前几代人的成果之上，并继续向未来更高的目标努力。

自助的精神，同样在个人精力充沛的行为上展现出来。

一个国家的强盛是由一些不同于他人，并受到大众尊敬的先锋人士建立起来的。

但是，我们的进步也不乏一些不为人知的小人物的努力。

每天的经历表明：心态积极的人可以影响生活和他人的行为，也同样具备极高的个人素质。

各种学校的教育与其相比，都只是知识的基础。

对我们影响最大的是社会生活——在家里、街上、柜台前、车间、织机前，田间和工厂、人群中，我们都可以学到很多。

这样我们就完成了一个社会成员的任务，正如席勒所说的“真正的人类教育”，勇于创新、敢于行动、具有自学及自制能力——一个人只有做到了这些，他才会更好地履行自己的职责，更好地发展事业。

总之，人类的品质是受外界许多细微的改变所影响的——通过实例与规则、生活和书籍、朋友和邻居以及我们居住的社会环境和我们传承下来的祖先的精神和优秀品质。

但是毫无疑问，尽管拥有了这些影响，人们还是要依靠自己来达到个人的安康与幸福。

无论他人是多么聪明，品格多么优良，他们还是要依靠与生俱来的最好帮助者——自助。

心灵小语 我们要相信自己有能力来掌控自己的生活，而不是依赖外界来维护自己的自尊。

一切靠自己创造，学会自我帮助和自我拯救，一旦确切地定义了自己，你就将无所不能——因为你真正懂得了“天助自助者”的道理，与此同时也就拥有了真正的力量。

培养自信 佚名 自信是一种感觉——一种能使人们获得基本满足感的内在激情和外在光芒。

它不是某些人与生俱来而其他人没有的品质，它是后天形成的。

自信可以通过学习获得，同时又能促使你不断学习，它不是某些人的私有财产。

世界上再聪明的人也同其他人一样，以信念和经历为基础来培养自信。

虽然不同的人所使用的工具不尽相同，但核心目的是相同的。

倘若我们依靠自己的能力，根据自己的需求，运用自己的才智使之不断增强，我们就可以做到自信且沉着冷静。

自信最令人欣慰的一点是，它不受年龄和生活水平的限制，时刻伴随着我们——无论是孩子、男人、女人、名人、平凡人，还是富人、穷人、艺术家、行政人员、青少年、老人，都可以拥有自信。

你甚至可以满怀自信地步入老年。

一个老人对自己、对他人、对未来怀有美好的愿望，拥有乐观的心境和坚定的信念，这比任何事都更能激励人心。

反之，无欲无求，不被人所需的感觉是老人绝望的根源。

多数人都比他们料想的更有作为。

一位著名的物理学家把自信称为尚待利用的优势资源，认为开发利用自信这种潜能，是当代生活的主要挑战之一；高估自己的能力并非最大的危险，而低估且不充分利用这些能力，则阻碍了潜能的开发。

<<找对自己的位置>>

没有问题存在的生活，并不是理想的生活。

没有问题会单调得令人无法忍受，创造性地解决问题才能令生活有意义。

或许“问题”一词听起来令人有点不舒服，但它只意味着一个被提出的需要解决的问题。

实际上，生活就是由这一系列的提出问题和解决问题所构成的，每个问题都有别于前一个问题。

自信是令人愉悦的，它使生活充满了喜悦，让快乐围绕着你，快乐地工作，快乐地成长，人生的种种坎坷历程都会令你快乐。

教师以教书育人为乐，无暇对自己的所作所为是否正确表示怀疑。

他们清楚地知道，只要尽心尽力工作，有朝一日定会成为一名优秀的教师。

母亲也是如此，她们也不会过多地担心自己是否适合母亲这一角色。

毕竟，她照料的是活生生的孩子，而不是无生命的物质。

规则通常是生活成功的向导，而非生活的附属物。

规则并不完全与现实相吻合，因为它源于经验，而非其他。

生活是一种无从定义的发明创造，总会超越那些束缚它的规章制度，因为生活始终处于变化之中。

当生活把你精心制定的计划或准则打乱时，舍弃那些计划，适应环境吧，你会发现意想不到的力量，而不可能的梦想也会得以实现。

自信并不能战胜一切。

但它的确是人类不甘于失败，勇于进取的品质。

谨记，面对错误你可以采取两种态度：逃避或成长。

心灵小语 自信是你立足于世界的关键，也是在各行各业取胜的关键。

真诚努力的自信可以使人达到登峰造极的境界，然而我们却经常看到许多人缺少基本的自信因素。

因为没有自信，我们的表巍不能真实地展现自己的能力，从而导致失败。

所以我们要在今后的人生道路上，学着培养自信，凭借我们的技能尽力打造自己，将自己精彩的面展示出来。

天生我材 你与生俱来就拥有伟人的资本，伟人正是依靠着你的这些装备开始的。

好好把握自己，并勇敢地说：“我行。”

孩子，你自己想想吧！

伟人所有的一切，你都已具备：两只胳膊、两条腿、两只手、两只眼睛和一个头脑，都能为你所用。只要你足够聪明。

伟人都是凭借这些装备开始的，所以，开始向巅峰发起进攻吧！

并要对自己说：“我行。”

察看那些智者和伟人，他们从普通的盘子里取得食物：他们用的刀叉和我们的一样；系鞋的鞋带也和我们的一样。

世人都认为他们勇敢且明智，可你知道——他们开始时所拥有的一切，你已经全都具备了。

你能成功，能获得技巧。

只要你愿意，你就能成为伟人。

你已装备完毕，准备与你选择的困难战斗吧。

你可以利用自己的手脚和大脑，那些成就伟大事业的人开始处命历程时，并不比你拥有的多。

你自己正是你必须面对的阻碍，你自己正是必须要为你挑选位置的人，你必须决定自己想去哪里，将研究多少你应该知道的事实。

上帝已为你的生命备好了装置，但他让你自己决定想成为怎样的人。

这种勇气必须源自灵魂深处，你必须下定决心去赢得胜利。

所以，自己想想吧，我的孩子，你与生俱来就拥有伟人的资本。

伟人正是依靠着你的这些装备开始的。

好好把握自己，并勇敢地说：“我行。”

”

<<找对自己的位置>>

<<找对自己的位置>>

媒体关注与评论

增加自我认可度的一个方法是：更积极地面对生活。

寻找那些更积极、更能给你带来快乐的关系——不一定是你能拥有的最大的快乐，但一定是从你当时的选择中能得到的最大的快乐…… ——《学会接受自己》 我们的时代就是这样矛盾。

楼房高了，脾气却大了；马路宽了，视野却窄了：买的多了，享受的却少了。

房子大了，家却小了；生活便捷了，时间却少了；学历高了，见识却少了；知识多了，观点却少了；专家多了，问题也多了；药物多了，健康却少了…… ——《我们将走向何方？

》 不时地跳出常规路线，观察一下这条路是不是通向目的地，这是个很不错主意。

如果不是，或许现在还来得及选择一个新的向导、新的方向…… ——《人生切勿盲跟从》 无

论是在生活，还是在工作中，获取成功的动机、热情和理智，都是你实现目标不可或缺的条件。

生活需要有平静的思想、坚强的性格以及适当的信念和信仰，不断地思考。

这样才能磨练你的勇气。

——《勇气是才能》

<<找对自己的位置>>

编辑推荐

终身典藏的美文经典，爱用一生的智慧箴言 如果你是一名大、中学生，阅读《找对自己的位置》可以提高人文素养，开阔视野，陶冶情操。

如果你是一位英语爱好者，阅读《找对自己的位置》可以一睹这些佳作的原文风采。

如果你是一位翻译爱好者，阅读《找对自己的位置》可以将原文和译文对比推敲，欣赏佳译。

如果你是一名文学爱好者，阅读《找对自己的位置》可以从优美的文字中感受最真挚、最纯洁的感情，从而思索生命的意义。

<<找对自己的位置>>

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>