

<<加油,我可以!>>

图书基本信息

书名：<<加油,我可以!>>

13位ISBN编号：9787539036786

10位ISBN编号：7539036788

出版时间：2010-3

出版时间：江西科学技术出版社

作者：松岛亚

页数：243

字数：115000

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>

<<加油,我可以!>>

前言

做个快乐自信的自己 英国的社会学家对包括山姆·沃尔顿、乔治·索罗斯以及杰克·威尔逊在内的全球100位顶尖商界精英的工作历程，进行了调查，结果显示：在决定他们成为成功者的重要因素中，80%是属于与自信有关的个人态度等主观因素；只有20%是属于运气、机遇、时间、天赋、背景等所谓的客观因素。

观察我们周围一些人的经历也会发现：自信不一定能让我们成功，但是丧失了自信，我们却注定会失败，因为我们已丧失追逐进取的勇气和希望。

人人都想要自信，但自卑、自负总是如影随形地紧跟在旁边，稍有不及或一点点过度，都会变成完全不同人格与性情来影响你的一生。

然而，不能因为害怕甩不掉自卑，就任由自己自甘堕落下去，也不能因为担心过于自负就什么都不去尝试。

只要找对方法，要成为一个自信的人并不是不可能的。

不要再怀疑自己能否做到，也不要对未来存有任何恐惧。

如果不尝试，我们永远不知道结果是如何。

只要你想要改变，并且坚定地相信自己能够改变，给自己定一个目标，勇往直前，那么你就一定能够成功！

本书将有系统地帮助你开发潜在自信心，以完整的主体架构和难易适中的内容，加上周遭常见的案例与故事，配合丰富的图表、恰当的小测试及实战练习等，让你重新认识自己、肯定自己，进而快速摆脱自卑或自负，成为一个成功自信的人。

还有精选励志名人箴言，让你随时随地激励自己。

来吧！

让我们一起摆脱自卑，远离自负，做个快乐、自信的自己吧！

松岛亚 2007.08.10

<<加油,我可以!>>

内容概要

本书将有系统地帮助你开发潜在自信心，以完整的主体架构和难易适中的内容，加上周遭常见的案例与故事，配合丰富的图表、恰当的小测试及实战练习等，让你重新认识自己、肯定自己，进而快速摆脱自卑或自负，成为一个成功自信的人。

<<加油,我可以!>>

书籍目录

Chapter 1 自卑 自信自负 1 你是自信的人吗？

实战练习：你是自信的人吗？

2 小心自卑的陷阱 3 危险的“十字路口” 实战练习：你还在“路口”徘徊吗？

4 “自信”还是“自负”？

5 为什么“不爽”？

实战练习：八种不爽的情况及应对方法 6 为心灵指明方向 实战练习：怎样为自己指明正确的方向

Chapter 2 你的问题在哪里？

1 自卑产生的原因 2 别让自卑蒙蔽了双眼 实战练习：你是否还在被自卑蒙蔽？

3 身边的人都太强？

实战练习：你在比较吗？

4 别过分“自信” Chapter 3 我该做些什么？

1 “过去”不等于“未来” 实战练习：“过去”与“未来”的对比 2 明确最想要的 实战练习：十二星座对目标的坚定指数 3 下定决心，建立自信 实战练习：测测你的意志力 4 你就是一个奇迹 5 寻找自己的优势 实战练习：你的职场优势在哪里？

6 挖掘你的潜力 实战练习：几个问句激发自己的潜能 Chapter 4 心理PK赛 1 一场与心理敌人的PK赛 实战练习：提升自我信心的心理催化剂 2 相信自己很重要 3 无条件接受自己 实战练习：无条件接受自己的一切 4 燃烧成功的欲望 实战练习：向成功人士学习成功者的五大共性

5 天生我材必有用 Chapter 5 怎样表现自信的魅力？

1 用行动证明一切 实战练习：你为什么迟迟不行动？

2 增强自信的九种方法 3 照镜子的小魔术 4 自信的“黄金盔甲” 实战练习：从穿衣中展现和增强自信（女性篇） 5 建立自信的外在形象 实战练习：改变并建立自信的外在形象

Chapter 6 言谈中，暴露了你的一切 1 增强自信的自我训练方法 2 别对自己说“我不行” 实战练习：怎样遗弃“我不行”步骤举例 3 为自己的言谈储备力量 实战练习：怎样为你的谈话准备资料？

4 停止自责 实战练习1：我们为什么而自责？

实战练习2：停止自责三部曲 5 坦然面对失误 实战练习1：上级如何面对下属的失误？

实战练习2：如何面对自己工作中的过失？

Chapter 7 处世高人的尚方宝剑 1 自我实现法 实战练习1：自我实现者的十五种特质说明 实

战练习2：自我实现法 2 尝试挑战，增强自信 实战练习1：工作“保鲜”的秘诀 实战练习2：挑战五步走 3 重视自我表现 实战练习：职场表现的具体做法 4 100%积极，努力参与 实战练习：化解工作中的“更年期” 5 只和自己竞赛 实战练习：在工作中挑战自己

章节摘录

Chapter 4 心理PK赛 3 无条件接受自己 有位哲人曾经说过：“你要欣然接受自己的长相。

如果你是骆驼，那么就不要去唱苍鹰之歌，驼铃同样充满魅力。

” 没错，要接受自己，不仅仅是长相，还有自己的一切缺陷和失败。

接受自己是对自己的宽容，如果你是一个对别人都宽容大方的人，那么何必要苦苦为难自己呢？

有句俗话说：“上帝散布给人间的苦难与月光一样地均等。

” 没错，上帝对待任何一个人都是公平的，没有人是每天被鲜花和掌声所包围，没有人是每天带着新的荣誉人梦，没有不用付出就可以得到回报，没有人是样样精通、样样出色的。

因此，谁都不必为了自己的某些不如意而唉声叹气，也不必为了自己的不幸而失去生存的信心。

人们总是有奇怪的习惯，那就是站在自己的失败上去看别人的成功，站在自己的失落上去看别人的快乐，站在自己的倒霉上去看别人的走运，站在自己的缺点上去看别人的优点。

这样一来，无疑是在自己的伤口上撒盐。

转眼间自己就变成了世界上最差劲、最不幸的人，简直就是一个倒霉鬼！

有个人整天唉声叹气，愁眉不展，逢人便吐苦水：“我实在是太不幸了！

父母没给我留下遗产，没有别墅，没有汽车，甚至连件像样的大衣都没有。

” 他经常站在镜子前指责自己：看看我的长相就知道了，我有那么大的鼻子，圆圆扁扁的。

瞧瞧我的工作吧！

老是停在原地，从来没得过什么嘉奖，也没有什么升迁机会。

快乐与我已经绝缘了…… 其实，有多少人能得到巨额的遗产？

有多少人能拥有豪宅别墅？

长相由不得人，生下来就是如此，喜欢不喜欢都改变不了（当然整形手术除外啦！

）；工作的好坏，急也不在一时，老是抱怨自己也没有用；即使你再不快乐，一时三刻它也改变不了

我们要学会“接受”！

接受眼前的一切，接受自己的一切不幸与缺点。

只有这样，才能正确地认识自己，才能积极地肯定自己。

成就自己。

有位成功的商人，自幼腿就患有残疾。

很小的时候，他就经常问自己，为什么别人都有两条健康的腿，能够蹦蹦跳跳，而自己为什么只能步履蹒跚？

他也曾怨恨自己的不幸，然而，他却没有就此消沉下去。

他想，既然我已经这么不幸，患有残疾了，这也是没办法改变的事实，但是我不能让我的生活因为这一个小小的缺陷给毁了。

他努力学习技艺，经过自己十几年的奋力打拼，成了闻名遐迩的雕塑家和经营雕塑精品的大老板。

他成名了，这时有人对他说：“你如果不是残疾，一定比现在更有成就。

” 他却淡然一笑，说：“你说得也许有道理，但我并不感到遗憾。

因为我如果没有小儿麻痹，我肯定早就到别人的公司做了普通的职员。

哪有时间坚持学习，掌握一技之长呢？

从这个意义上说，我应该感谢上帝给了我残缺的身体。

” 正是因为他接受了自己残疾的事实，接受了并不“完美”的自己，才能够获得成功。

有一个天生失明的人，从来也没有见过花是什么样子，然而他确是远近闻名的种花高手。

他一辈子都在种花。

没有见过花的样子，他就用手指轻轻地触摸，从叶子到花瓣。

有人说：“你种了一辈子花，却连花是什么颜色、什么样子都不知道，你不觉得可惜和难过吗？

” 他很平静地回答：“我是个盲人，不但没有见过花，大自然里的万事万物我都看不到。

<<加油,我可以!>>

但是，我却能用心感受到它们。

我种花，能感受到花儿对着我微笑的样子，所以，我感觉到很快乐。

” 几十年过去了，这位盲者像对待亲人那样侍奉着花儿，他种出的花。

是小城里最美丽的，因为他不是用手在播种，而是用心灵在浇灌。

盲人种了一辈子花，他是快乐的，因为盲人实实在在地接受了自己，他深深懂得了自己制造的美丽比欣赏美丽更为有趣。

每个人都应当接受自己，但接受的意思不一定是喜欢。

“接受”是对自己的包容，不否认，不回避。

是认清自己，承认自己。

只有这样，才能够给自己起点，才可能有进步的机会，才可能走向成功！

实战练习：无条件接受自己的一切 (1) 接受自己的貌不出众。

没有漂亮和帅气的脸蛋是天生如此。

不是你的过错。

没有美貌也没关系，可以用你的才华横溢、温柔大方和善解人意来赢得别人的好感和爱戴。

(2) 接受自己的语不惊人。

为什么非要用一句话去镇压别人呢？

没有语出惊人的天赋，我们也可以真心实意、质朴纯真的话语悄无声息地感动别人。

即使得不到别人的鲜花和掌声，也不要为此感到悲伤。

只要拥有自己的鼓舞和慰藉，用平实的话语同样能道出人生的真谛。

(3) 接受自己没有辉煌的过去。

昨天已经过去，明天对于任何人都是未知数，只有今天是掌握在自己的手中。

接受自己并没有昨天的功成名就，当别人谈起他们昨天的辉煌成就时，也不用感叹和羡慕。

因为每天都是一个新的起点，昨天已经落后了没有关系，不要每天都为昨天而惋惜，今天一样落在别人的后面。

只有接受了昨天已经失败的事实，今天才能够有更好的起跑。

(4) 接受自己的平凡。

自己做的是否有价值不在别人而在自己，一个人成功的一生是寻求自己的路，而不是做别人的梦、实现他人的理想。

不要总是找些成功的模范来比较和贬低自己。

只有接受了自己的平凡，才有可能不再痴人说梦、好高骛远，才会踏踏实实地做自己。

也只有做好了自已，才能有机会迈上更高的阶梯。

(5) 接受自己的不幸。

上帝一不小心创造了有残缺的你，不要因此而自暴自弃，放弃在你身边的每一个机会。

万物众生中有一条自己的路，不要因为自己的缺陷而感到自卑，虽然不是月亮，也可以做一颗点缀夜空的星星。

<<加油,我可以!>>

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>