

<<你是自我挑战高手吗>>

图书基本信息

书名：<<你是自我挑战高手吗>>

13位ISBN编号：9787563419081

10位ISBN编号：756341908X

出版时间：2004-10

出版时间：延边大学出版社

作者：崔洪涛

页数：339

字数：220000

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>

<<你是自我挑战高手吗>>

内容概要

要使自己成为一个优秀的人，你必须首先了解自己，本书是一本人生自助的书，是你成功的导师，它帮助人充分掘自身的潜力，让你变得自信、聪明、幸福，从而变得优秀起来。

与其羡慕别人多彩多姿的人生，不如自己努力，向自我挑战，主要是看清自己的弱点和缺陷，用奋斗来弥补不足，获得累累硕果。

<<你是自我挑战高手吗>>

书籍目录

第1章 战胜自卑感 排除悲观情绪的方法 培养乐观情绪的妙招 克服消极的心理暗示 克服自卑心理 战胜软弱 克服精神的萎靡症 培养积极的心态 改变低落情绪 挑战自卑 扫除自卑的心理障碍 培养大胆自我介绍的能力 利用眼神交流增强自信 发挥自身的精神力量 利用微笑鼓舞自己 克服自轻自贱 控制自卑的行动指南 克服懊丧的情绪 即使是很小的失败，也要分析原因 “天无绝人之路” 减轻不安心理 将悲剧性事件做相反的联想 笑谈失败 失败是一种磨炼 了解前辈如何从失败中获得成功 不得意正是大得意的转机 为自己的缺陷烦恼时，不妨暂时任随它去 情绪低落时 不妨回忆起以往的成绩 回忆过去的自我 把困扰无法解决时 不妨听他人意见 把“失去”当做“被遗弃” 醉心于运动或学习活动 消除不安第2章 处理不良情绪的技巧 摸清别人对你的看法 对看法衅置之不理 选择适当时机去抱怨 别把脸部表情只当做传达讯息的工具 抱怨之前，不要先做开场白第3章 接受压力的考验 第4章 走出异常心理的误区第5章 挑战孤独和恐惧第6章 做一个轻松的自己第7章 打造全新的自我第8章 要对得起自己的生命第9章 调整心态 走向成功

<<你是自我挑战高手吗>>

章节摘录

书摘 一个人要想打倒千军万马容易，但要打倒自卑这个敌人却很难。

自卑是我们人类最强大的敌人。

一个人贫穷点没关系，地位低些也没关系。

这些都是外在的，是可以凭自己的努力改变的，或者说得极端些，不改变又怎么样呢？各人有各人的生活，只要不妨碍别人，不对不起别人，穷些苦些又怎么样呢？但如果一个人自轻自贱，那就麻烦了，那就没有救了。

一个自轻自贱的人，就算你的地位怎么高，财富怎么多，人家仍会觉得你有缺陷，仍会觉得你得改变。

一个好端端的人，为什么会自轻自贱呢？奥地利心理学家奥威尔在《自卑与人生》中说：“自轻自贱的人，必定是自卑的人；或者说，自卑的人，必定是自轻自贱的人。”

这种自卑心理的产生，不受年龄的限制，它可以产生在一个人的任何一个年龄段。

而且，很可能，这种人本来是一个很活泼、很开朗的人，只是后来受了意外挫折，才变得胆小起来，最终形成自卑心理。

有挫折性自卑的人，比起前两种自卑心态的人，相对比较容易调整心态，化挫折为力量，取得成功。

有一个外企女职员，原先在北京外国语大学学习的时候，是一个十分自信、从容的女孩。

她学习成绩在班级里是出类拔萃的，相貌也是一流的，追她的男孩子也特别多。

毕业以后，她成了外企职员。

在那儿干了一个月之后，旁人惊讶地发现，原先十分活泼可爱、说话很多的人，竟然像换了一个人似的，不但说话变得羞羞答答了，连行为也变得畏头缩尾。

而且说起一些事情来的时候，总是显得特别不自信，和大学时候的自信形成明显对比。

每天上班前，她能够为了穿衣打扮花上整整两个小时的时间，为此不惜早起，少睡两个小时。

她之所以这么做，是怕自己打扮不好，长相不好，而遭同事或上司耻笑。

在工作中，她更是战战兢兢，十分小心翼翼，以至到了谨慎微的地步。

是什么使她有如此突然的变化？为什么原来活泼自信的她，到了韩国人的公司就变得自卑了呢？是韩国人的大男子主义文化熏染了她？那也不至于熏染得这么厉害呀！是她工作干得不好屡遭批评？据说她的业绩还是一流的。

其实，原因十分简单，一切都是她自己的原因。

她这种自卑感的产生，在心理学上，属于后天的认识性自卑，也就是说，主要原因在于她的认识——她对周围环境的认识，她对自己的工作的认识，她对同事与上司的认识，更主要的是对自己的认识。

到了韩国人的公司之后，由于发现韩国人的服饰举止都显得如此高贵，如此严正，她一下就感觉到自己像个小家碧玉，上不了台面。

她对自己的服装产生了深深的厌恶。

所以，第二天她就跑到高档商场去了。

可是，当时工资还没有发，她买不起那些名牌服装，于是，只好灰溜溜地回来了。

前一个月，可以说，她是低着头度过的。

她不敢抬头看别人穿的正宗的名牌西服、名牌裙子，因为一看就会感觉到自己的穷酸。

那些韩国人或早进了外企的中国女人，她们的服饰都是一流的品牌，走在路上裙带当风，而自己呢，竟然还是一副学生样！想想这个，她几乎要哭出来。

她恨自己的贫穷。

而服饰还是小事。

她和同事们的另一个不同在于，她们平时用的香水，都是法国货，在她们所及之处，处处清香飘逸，而自己用的，只是国产的劣质香水。

女人与女人之间，聊起来无非是生活上的琐碎小事。

而所谓生活上的琐碎小事，主要的当然是衣服啦，化妆品啦，首饰啦什么的。

<<你是自我挑战高手吗>>

而这些，她几乎是什么都没有。

这样，她在同事们中间就显得十分孤立，也十分羞惭。

在那种时候，她都恨不得找个地洞钻进去。

久而久之，在同事们面前，她怎么不自卑呢？于是，在她工作的第一个月，她连遭上司的训斥。

她每每给弄得委曲不堪，回到宿舍就躲在被子里哭。

这样一段日子下来，看着别人好好地呆在自己的岗位上，她更觉得自己不如别人了。

有一点让她觉得抬不起头来：刚进公司的时候，她还要负责做清洁工作。

早上和晚上，刚上班时将和将下班时，她都得拖地、擦桌子。

早上还要打开水。

第一天她还想提建议来着，可上司告诉她，新来的职员都要这样做的。

看着同事们悠然自得地享用着她倒的开水，她觉得自己简直是个清洁工。

这也加强了她的卑贱意识。

由于以上这些原因，不到一个月，她竟从一个自信的人变成了一个自卑的人。

这种自卑感的产生，当然就属于后天的认识性自卑。

其实，她根本用不着自卑。

她的这种自卑感，根本是“一厢情愿”的结果，是她自己跟自己过不去，是她自己的认识有误才导致的结果。

就生活来说，谁大学刚毕业就能披金戴银动辄名牌呢？除非靠家里，而靠家里也是不光荣的，至少在韩国人眼里是不光荣的。

美国人排世界富豪，根本不把那些封建王室诸如英国王室、日本王室等等排在里面，他们看得起的是白手起家的富豪，而不是靠继承遗产、侵吞国家财富而发家的高官显贵。

所以，一个大学刚毕业的人穷一点，别人根本不会介意。

所以，一个自卑的人，如果他的自卑是来自后天的认识性自卑，那大可不必紧张，是可以从追究原因着手而予以铲除的。

后天性的自卑还有一种是挫折性自卑。

这种自卑，要是从原因着手，通过精神分析来消除，就显得很难了。

因为这种自卑感的产生，是来自于一个人的挫折。

而挫折既已产生，就不是安慰就能抚平他的心灵之痛的。

曾有一个演员，在戏曲学院学习的时候，是公认的好学生。

她的表演成绩，一直是名列前茅，总是受到表彰。

学校把她作为重点加以培养。

在学校里，她就参加了很多演出，都受到好评。

所有的老师和学生，都视她为明日之星。

她自己呢，也早已以明星自居。

可是，毕业以后，她上演的第一个戏就惨遭失败！

<<你是自我挑战高手吗>>

媒体关注与评论

前言在日益发展的时代，身处物质商品挤压中的人们需要更多的自我帮助。

人生自助已成为社会愈来愈关注的话题。

与卡耐基齐名的著名心理学专家，世界级的自我生存研究大师与励志权威威廉·代尔指出“只有塑造一个身心健康的自我，才能主宰自己”。

他引导和改变了无数人的生活 and 人生。

他主张“惟有反求于己，从观念与品德做起，由内而外全面造就自己，才能使你在人生各层面表现出众。

我们每个人都固守着一扇只能从内开启的改变之门，打开这扇门就得靠自己。

”另外一位大师托马斯·爱迪生谈到一个人自身的生存状况时说“我从不允许自己在任何情况下气馁，关注自身的生存就是对自己的鼓励，我让自己做得优秀或出人头地，别无他法，就是充分利用自己。

”在大师们的引导下，你可以选择自己做一个优秀的自我。

在你的道路上，你要发展得好，其实并不困难，只要你从切实可行的一步开始就行。

认识自我是一件非常重要的事情，战胜自我更具有非凡的意义——向自我挑战，看清自己的弱点和缺陷，用事业的奋斗来填补不足，以成功获得战胜自我的胜利。

为了帮助更多的人能够进行人生自助，我们以大师们的教诲精华为主要内容，结合大家的生存情形，编译写作了这本书。

这本书最大的特点是以通俗浅显的道理，教给你易学易行的法则，以完善自我。

《自我挑战高手》一书，从探寻人内心的道路入手，从人生的本质上剖析人性，指导人应该如何避开人性的弱点，走向生命的辉煌。

该书告诉人们如何战胜自卑，处理不良的情绪，锻炼人的能力，有能力接受压力，把压力瓦解。

人们都想做一个轻松的自己，打造全新的自我。

书中就有这些内容的答案。

调整好心态，是生存战略中最为关键的一招。

自找挑战，战胜自我都是艺术。

人用美来作为自己的镜子，找出自己的差距，用美来完善自己。

遵循人的心灵和行为活动规律，运用科学的方法，挖掘生命的能量，使人造福于社会。

没有了内心的愤怒、沮丧、挫折来让人分心，人的心理就会更健康。

压力一清除，人生就会变得一帆风顺——就算碰了钉子，它也能让人立刻醒悟，并引导人们走向新的方向。

困难由此不再像难关，而是机会，许多事情都会变得非常有趣。

我们需要克服自身的弱点，要活得轻松，要有更为优秀的的能力，要经常拥有成功——这本书都可以帮助我们。

最关键的还是行动，好好阅读这本书吧，现在就开始阅读它，充实自己，走向成功!

<<你是自我挑战高手吗>>

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>