第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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资的人生，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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

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、说话很多的她，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。

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，一直是名列前矛，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！ ……

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和人生。
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人手，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!

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