第一图书网, tushu007.com

<<这样做，可以塑造期望的自我>>

图书基本信息

书名：<<这样做，可以塑造期望的自我>>

13位ISBN编号：9787563929986

10位ISBN编号：7563929983

出版时间：2012-3

出版时间：北京工业大学

作者：魏新

页数：280

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

内容概要

现代社会竞争之激烈，压力之巨大，文化之多元，对个人的发展而言既是机遇更是挑战。
冲破固有的局限，把握自己的机会，把对自己属性的塑造权牢牢握在自已手里，这是任何想有所作为的人必须具备的基础，是通过自我塑造、走向辉煌的必由之路。
为此，
《这样做，可以塑造期望的自我》一书将引导读者一步步发现自己创造的真实而简单的世界。

《这样做，可以塑造期望的自我》所涉及的范围，包括给自己准确定位、完善个人形象、挫折的应对、情绪的调节、人际关系的调、优良性格的塑造等，阐述了如何在自我塑造过程中培养和提高个人综合素质，强调了以“心力”应对人生抉择的原则、方法和技巧。

这是一本激荡人心、富有启示的书。
在本书的帮助和指导下，你可以学会如何利用自已的心灵、身体、精神和情感等特性，让自己的生命中充满动力和激情，使自己有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强……从而，你可以成为自己期望的人。

书籍目录

第一章 自我定位：做自己的人生优化大师
自我定位决定人生的高度
自我定位要考虑社会需要
怎样才能科学地认识自己
正视弱点有利于自我定位
搞清楚自己适合做什么
确定可以实现的理想目标
有所选择也要有所放弃
打破自我设限的藩篱
有一个值得期待的希望
避开自我定位的误区
第二章 完善形象：打造文化的纯美与高雅
在气质上树立成功者形象
让服装的功能帮你建立自信
注重细节，给人留下好印象
说话时不要触犯交流禁忌
性别之美打造魅力达人
掌控自己的身体语言
眼神能激发人际协作精神
微笑是社交的万能钥匙
第三章 培养性格：优良性格收获美好未来
善良性格比什么都重要
美好人生从培养自信开始
激发热忱这一精神特质
让乐观性格伴随你一生
坚毅性格助你成就人生
给自己一座独立精神的靠山
诚实性格让你一生坦然
培养和发挥你的乐群性格
养成良好习惯你会受益一生
第四章 提升品质：练好内功，铸就人格魅力
自制力是一切品质的基石
如何培养意志品质
德商靠自我激励来提升
宽容精神让你更有魅力
获得信任铸就信誉
不要丢掉自己的同情心
学会感恩与爱同行
肩负起你应有的责任
提升你的意志力
崇尚淡泊宁静的人生
信念是希望成功之本
第五章 掌控情绪：学会操纵情绪的转换器
掌控情绪的一般原则和技巧
掌控情绪先从改变想法开始

掌控和运用你的情商正能量
如何有效制止发怒情绪
彻底摆脱自卑情绪的困扰
弥补性格偏激的缺陷
战胜怯懦才能勇敢面对一切
不要让喜怒形于色
走出患得患失的阴影
不要让猜疑的阴霾笼罩心灵
如何消除焦虑的不良情绪
谨防在不幸面前变成懊丧的人
情绪紧张时你该怎么办
创造快乐有赖于心理力量
第六章 完美表达：三寸不烂舌，可抵百万师
语言表达反映综合能力
受人欢迎的说话态度
说话必须要有尺度
只有说真话，才有感染力
学会聆听，才能有效交流
说话要抓住他人兴趣
善于运用谈话资料
培养言谈的幽默感
如何提高口才能力
第七章 构建人脉：画好人际关系的网络图
尊重别人就是尊重自己
低调的人总是讨人喜欢
朋友有难时应该拉一把
微笑是人际交往的高招
找到共同点才好拉近距离
别让坏情绪影响人际关系
领导喜欢被尊重的感觉
气度最能让下属折服
与客户进行交流的技巧
多给家人一些关怀和爱
邻居也是重要的人脉资源
寻找人际关系中的机遇和贵人
第八章 注重合作：打造立足社会的实力派
在合作中把蛋糕做大
巧用劣势的强者之道
要有强大的实力和勇气
放低自己，才能容纳未来
沉得住气方可成大器
耐得住寂寞，受得了孤独
主观能动地克服自私心理
摒弃狭隘和封闭的心理
如何克服自负的负面影响
创业要量力而行，不能盲从
懒惰是世界上最大的奢侈

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页:第一章 自我定位：做自己的人生优化大师定位，通俗地讲就是寻找一个适合的位置。
一个人要想不活得稀里糊涂、浑浑噩噩，就要学会先给自己定好位——能做什么、想做什么、怎样去做以及成为一个什么样的人。
本章内容全面、系统、科学地回答了这些问题。
自我定位决定人生的高度一个人怎样给自己定位？
志在顶峰的人不会落在平地，甘心做奴隶的人永远也不会主宰自己的命运。
在生活的海洋中，要想做一个成功的舵手，首先必须确立明确的人生目标。
目标引领人生！
没有目标的人生是可悲的，无所事事，自暴自弃的生活只会让时光白自流逝，最终一无所成。
只有确立起正确的人生目标，并全力为之奋斗，你离成功才不会太遥远。
但是，确立目标首先要给自己准确定位。
你可以长时间卖力工作，创意十足，聪明睿智，才华横溢，屡有洞见，甚至好运连连，但不可否认的是，如果你无法在创造过程中给自己正确定位，不知道自己的方向是什么，一切都会徒劳无功。
所以说定位能改变人生。
一个乞丐站在路旁卖橘子，一名商人路过，向乞丐面前的纸盒里投入几枚硬币后，就匆匆忙忙地赶路了。
过了一会儿，商人回来取橘子，说：“ 对不起，我忘了拿橘子，因为你我毕竟都是商人。
”几年后，这位商人参加一次高级酒会，遇见了一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢，并告知说：他就是当初卖橘子的乞丐。
而他生活的改变，完全得益于商人的那句话：你我都是商人。
这个故事告诉人们：当你定位于乞丐，你就是乞丐；当你定位于商人，你就是商人。
在现实中，总有这样一些人：他们或因受宿命论的影响，凡事听天由命；或因性格懦弱，习惯依赖他人；或因责任心太差，不敢承担责任；或因惰性太强，好逸恶劳；或因缺乏理想，混日为生……总之，他们给自己定位低，遇事逃避，不敢为人之先，不敢转变思路，而被一种消极心态所支配，甚至走向极端。
也许，成功的含义对每个人都有所不同，但无论你怎样看待成功，你必须有自己的定位。
三个工人在砌一堵墙。
有人过来问：“ 你们在干什么？
”第一个人没好气地说：“ 没看见吗？
砌墙。
”第二个人抬头笑了笑，说：“ 我们在盖一幢高楼。
”第三个人边干边哼着歌，他的笑容很灿烂，说：“ 我们正在建设一座城市。
”10年后，第一个人在另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室里画图纸，他成了工程师；第三个人呢，是前两个人的老板。
三个同样起点的人对相同问题的不同回答，显示了他们不同的人生定位。
10年后还在砌墙的那位胸无大志，当上工程师的那位理想比较现实，成为老板的那位却志存高远。
最终，他们的人生定位决定了他们的命运：想得最远的走得也最远，没有想法的只能在原地踏步。
条条大路通罗马，但你只能选择一条。
人生亦如此，成功的路有很多条，但你需要做的是选择最适合自己的那一条路，然后坚定不移地走下去。
有人说，自己将来长大要做一个伟大的人物，这个目标太不具体了。
目标必须具体，比如你想把英文学好，那么你就订一个目标，每天一定要背10个单词、一篇文章，要求自己在一年之内能看懂英文书报，由于你订的目标很具体，并能按部就班去做，目标就容易达到。
在日常生活、工作中，每个人都会有自己的目标，达到目标的关键在于把目标细化、具体化。
一幢建筑是由一砖一瓦砌成的，每块砖每块瓦本身显得并不重要。

同样的道理，成功者的一生是由无数个看上去微不足道的小方面构成的。
时刻牢记这样一个问题：“ 这有助于我实现自己的目标吗？
”用它去评价你做的每一件事，如果回答是“ 不 ”， 立即回头；反之，则要继续向前。
获取任何成功，都不是一蹴而就的事，都需要采取循序渐进的方法。
许多人做事之所以会半途而废，并不是因为困难大，而是与成大事者距离较远，正是这种心理上的因素导致了失败。
把长距离分解成若干个距离段，逐一跨越它，就会轻松许多，而目标具体化可以让你清楚当前该做什么，怎样能做得更好。
自我定位要考虑社会需要每个人要在社会上立足，就必须对社会有所作为。
这就像市场交换一样，用你对社会的贡献来换取社会对你的价值的认可。
因此，我们在进行自我定位时，要充分地认识到社会发展的趋势，了解社会对人的价值的需求。
将社会的需要与自己的志向结合起来，这样才可能取得成功。
常言说“ 物竞天择，适者生存 ”，一个人不能改变社会，那么就必须适应社会，否则你就会碰得头破血流。
就像违背自然规律做事一样，规律是不可改变的，是不以人们的意志为转移的，如果你强行改变，就必然要付出血的代价。

编辑推荐

《这样做,可以塑造期望的自我》是一本激荡人心、富有启示的书。
在本书的帮助和指导下，你可以学会如何利用自已的心灵、身体、精神和情感等特性，让自己的生命中充满动力和激情，使自己有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强……从而，你可以成为自己期望的人。
向你展示了如何克服面对变化时的恐惧天性，从而使你可以成为自己所期望的人。

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