

<<朝气>>

图书基本信息

书名：<<朝气>>

13位ISBN编号：9787563931521

10位ISBN编号：756393152X

出版时间：2012-8

出版单位：北京工业大学出版社

作者：焦姗姗

页数：249

字数：205000

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>

<<朝气>>

前言

什么是朝气？

朝气是一种昂扬的精神状态，一种强劲的情绪，一种蓬勃的生命力，一种积极向上的处世态度。

充满朝气的人精神焕发、活力四射，做任何事情都兴趣盎然，对未来充满希望。

充满朝气的人浑身上下散发的都是蓬勃向上的精、气、神，并且还能感染他身边的每一个人，每个人都喜欢充满朝气的人。

我们每一个人，都应该充满朝气，为我们的生命喝彩。

无论我们在干什么，都要像旭日东升时那样朝气蓬勃，万不可暮气沉沉。

朝气可以让我们的生命之树常青，所以，我们一定要快乐地生活，善待我们的生命。

一个人充满朝气，我们最先从他的仪容、服饰、举止、言谈等方面看出来。

“人有三宝精气神，腹有诗书气自华”，如果一个人内外兼修，更能凝聚人气，因为人人都喜欢和充满朝气的人在一起。

充满朝气的人无论做什么事情都是积极主动、充满活力的。

他们会把工作当成事业，在工作上精益求精、追求卓越，并且勇于挑战，时刻让自己充满活力。

充满朝气的人眼光前瞻，他们善于抓机遇、敢于打破陈规、敢为天下先、与时俱进，但又不盲目地跟风。

他们有自己独到的眼光与见解。

充满朝气的人有明确的目标。

他们充满激情，做事果敢，对所追求的目标持之以恒。

充满朝气的人总是充满着锐意进取的豪情。

他们敢于冒险、敢想敢做；他们懂得冒险与成功往往是一对孪生兄弟；他们懂得非凡的冒险才能成就非凡的事业。

充满朝气的人乐观向上，面对阴霾，他们无所畏惧。

他们善于给自己打气；他们蔑视困难；他们具有战胜困难的信念；他们有与困难战斗到底的勇气，最终拨开云雾见青天。

充满朝气的人不相信命运的安排。

他们用自信让生命焕发光彩；他们与自信偕行，让命运尽在掌握之中；他们不自卑；他们正视缺憾；他们不惧贫穷；他们命运多舛却不气馁。

朝气是一种神奇的力量。

它能化黑暗为光明、化腐朽为神奇、化平凡为伟大、化贫穷为富有……人，不能改变自己的出身，不能拓展生命的长度，但我们可以拓宽我们生命的宽度。

做一个充满朝气的人，就会让你的生命大放异彩，就会使你的人生旅途永远铺满鲜花。

本书总结了从先贤人物到普通百姓的经验与智慧，列举了大量的事例及理念，编写了这本《朝气——旭日喷薄春无际》。

本书取材于现实生活，通过生动有趣的实例和深入浅出的分析，阐明了活在当下，应该如何面对生活；怎样穿着打扮可以使你气宇轩昂，更有魅力；如何在工作上进发活力，炫出精彩；如何打破瓶颈，眼光前瞻；定位了航向，就要充满激情地奔向目标；锐意进取，就要勇于冒险；面对困难，就要乐观，就要迎难而上；要想改变命运就要充满自信。

希望读过本书之后，能够启迪你的智慧，鼓舞你奋发向上、帮助你积极进取、教你如何充满朝气地生存、照亮你的人生之路。

愿《朝气——旭日喷薄春无际》一书能为你走向辉煌的人生提供有效的帮助。

<<朝气>>

内容概要

《朝气(旭日喷薄春无际)》内容简介：朝气是一种积极、乐观、勇敢、自信的精神面貌。人一旦具有了朝气，就会充满活力、充满蓬勃的生命力，充满激情。朝气可以让你的生活更加快乐。朝气可以让你在事业上无往不胜。做一个有朝气的人，尽情享受生命的精彩！

但愿《朝气(旭日喷薄春无际)》可以为您赢得绝佳的人际关系。使您具备绝佳的精神面貌，让您的事业成功，让您的人生之旅铺满鲜花！

<<朝气>>

书籍目录

第一章 活在当下：旭日东升，春光无限

活在当下，为生命喝彩
莫要暮气沉沉，要充满朝气
朝气让生命之树常青
充满朝气地过好每一天
摆脱不良情绪，让朝气眷顾你
推销自己，秀出朝气
有朝气的人像太阳，处处都是好春光

第二章 气宇轩昂：魅力四射，凝聚人气

仪容美令你充满魅力
服饰得体，气宇轩昂
举止得体，风度翩翩
交谈礼仪，不失风度
手势礼仪让你更风雅
公共场合礼仪显修养
好的自我介绍显魅力
坐姿、站姿讲究显气度
走路礼仪显示朝气
气质美使你人气倍增
人格魅力，凝聚人气

第三章 炫出精彩：迸发活力，追求卓越

把职业当成事业
活力让你炫出精彩
精益求精，追求卓越
敢于挑战，一切皆有可能
时刻让自己充满活力
要有永远做“第一”的气魄
永不满足，奋斗不止

第四章 打破思维瓶颈：眼光前瞻，别有洞天

眼光前瞻，善抓机遇
打破瓶颈，突破思维定式
墨守成规的人难成大事
另辟蹊径，别有洞天
敢为人先，抢占先机
机遇是留给有准备的人
与时俱进，但不可盲目跟风

第五章 定位航向：激情四射，燃亮征程

没有航向，就走不出人生的荒漠
牵手激情，收获快乐与成功
定位航向，将激情进行到底
激情地奔向目标，但不可有浮躁之气
激情+能力=超越自我
激情让你焕发出无穷的力量
积蓄东山再起的激情
莫让优柔寡断羁绊了前行的你

<<朝气>>

第六章 一马当先：锐意进取，豪情万丈

要永远保持锐意进取的豪情

敢吃“螃蟹”，勇于冒险

冒险与成功是孪生兄弟

非凡冒险成就非凡事业

敢想更要敢做

迈出“第一步”就是成功

人生赛场，勇猛者胜

第七章 笑对阴霾：无所畏惧，拨云见日

阴霾重重，莫要畏惧

学会给自己打气，定能战胜阴霾

乐观是驱散阴霾的太阳

眼睛里装的是阳光，生活永远灿烂

蔑视困难，把困难踩在脚下

战胜阴霾的信念让你无往而不胜

逃避困难，困难更多

再试一次，就能拨云见日

第八章 把握命运：自信笃行，成竹在胸

自信让生命焕发光彩

与自信偕行，命运尽在掌握之中

自信是改变命运的法宝

相信自己，超越自己

跨越自卑，自信出门

正视缺憾，自信让你蜕变

贫穷的渡口，需要自信摆渡

命运多舛，不气馁就能踏平坎坷

绝不轻易放弃自己

章节摘录

版权页： 活在当下，为生命喝彩 张爱玲说：“人生是一袭华美的袍子，上面爬满了虱子。

”是的，生活不是童话。

它是琐琐碎碎、拖泥带水的，同时，它又是平淡无奇的。

大概从我们出生的那天起，我们便开始忙碌，学走路，学说话，学知识，挣钱养家……短短的几十年就在我们没有方向、平平淡淡地忙碌中度过了，然而同样是几十年的生命，有的人便可以名留青史，有的人则一直默默无闻，为什么呢？

那些被我们敬仰的名人总能在有限的生命中做有价值的事情，他们不会让时间在苦恼、埋怨中蹉跎，因此他们活得精彩，他们有不一样的人生；而大部分平庸者却忽略了时间的价值，失败、苦难、困境让他们害怕，让他们停滞，结果当老去的时候发现生命一片空白，但是为时已晚。

其实，我们每个人在出生的那一天都得到了一份上帝送给我们的最好的礼物，那就是这个美丽的世界。那么，我们也应给这个世界一份礼物，那就是我们对这个世界的爱，对这个世界上所有的人、物的爱。

想一想，我们的父母把我们带到这个世界上，的确是一种奇迹。

我们和给了我们生命的父母能在一起生活，是一种缘分，也是一种幸福。

我们和我们周围的人，不管是你的邻居、你的同事、你的朋友，甚至你的敌人，能一起生活在这个星球上，而且还处于同一个时代，的确也是一种缘分，一种幸福。

我们和路旁的小树、小草，花园里盛开的花朵，树荫里快乐地鸣叫着的小鸟，树林里快活地跳跃的小鹿，能一起生活在同一片蓝天下，也是一种缘分，一种幸福。

俗话说，“十年修得同船渡”，那么，我们和我们的父母、我们周围的人、花朵、小鸟、小草、小树、小鹿，一起生活在这个世界上，不知修了多少年？

再想一想，我们在这个亘古久远的世界上，只能生活短短的几十年，的确是太短太短的一个瞬间。

我们出生的时候，父母盼望着我们长大，因为他们把我们带到这个世界上，就是为了让我们的长大成人；而当我们真的长大成人的时候，父母又怕我们长大，因为当我们长大的时候，他们就老了。

当我们刚刚懂事的时候，我们盼望着我们长大，因为长大了，我们就可以挣脱父母用爱织成的那一张网；而当我们到了可以挣脱那张网的时候，却又多么希望那张网永远罩着我们。

所以，我们没有理由不爱一切。

我们的确没有理由不爱我们的这个世界，哪怕这个世界仍然有这样那样的让你我不满意的地方。

我们的确没有理由不爱我们的父母，哪怕我们的父母只是一个普通得再也不能普通的人，哪怕他们没有留给我们万贯家产，哪怕他们并没有给我们高贵的血统。

我们爱他们，只因为他们是我们的父母。

我们的确没有理由不爱我们周围的人，邻居、同事、朋友。

尽管为了某事，你和邻居吵过架；尽管为了某事，你和同事有过不快；尽管为了某事，你和朋友红过脸；尽管为了某事……但这些并不妨碍我们爱他们，只因为我们生活在同一个地球上，生活在同一片蓝天下。

如果我们不再一定要找出爱的理由来，而将爱本身就作为一种最恰当不过的理由，我们就不会再为自己找不到那些不应该寻找的爱的理由而生出无穷的烦恼了，也不会再让我们与我们一生也难以遇到的人天各一方，以至于抱恨终生！

是的，世上没有无缘无故的恨，也没有无缘无故的爱，但我们一起生活在这个美丽的星球上，这个理由还不充分吗？

生命是上帝赐予我们的财富，我们应该好好利用生命的每一天。

相信我们每一个人都是独一无二的，我们不应该总活在他人的影子里，观看他人的风景而忘记了自己的步伐。

过去的时间我们已经无法挽留，我们只能好好珍惜我们未来的每一天。

每一个人的先天条件是不一样的，不要刻意去模仿别人，寻找自己的价值，活出自己的风采。

<<朝气>>

对于人生而言，每一个年龄段都有每一个年龄段的精彩，10岁的单纯，20岁的活力，30岁的奋斗，40岁的稳重，50岁的知天地，60岁的人生感悟，等等，我们没必要站在20岁去羡慕他人的40岁，更没有必要站在40岁去慨叹青春已逝，何必去羡慕别人呢，站在当前，就要活出当前的精彩，那么，生命才没有遗憾。

人还要对自己好一点，为自己而活，但是，有多少人为自己活的，又有多少人活出了自我？

小时候我们为苦口婆心的父母活，上学后为循循善诱的师长活，工作后为名利、世俗观念活。

一旦为别人而活，你就会总是顾虑别人会怎么看你，怎么说你，你就很难有自己的主见，并且很容易被他人的意见左右，那你就必然失去自己心灵的自由，生活在别人的意志中。

所以，我们要拒绝为别人而活，需要说“不”时，要断然说“不”，那不是不友善，不是冷漠，而是一种责任、立场，更是一种善意，一种应该，对自己、也对别人。

走自己的路，让别人去说吧！

<<朝气>>

编辑推荐

《朝气:旭日喷薄春无际》可以使您的生活充满蓬勃的生命朝气，使您更加热爱生活，让您走出生活的阴霾，享受轻松愉快的生命之旅！

捧读此书，可为您增添力量、增添活力、增添信心、增添动力，还您一个异彩纷呈的世界！

<<朝气>>

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>