

<<经营好自己一生中的三天>>

图书基本信息

书名：<<经营好自己一生中的三天>>

13位ISBN编号：9787801419958

10位ISBN编号：7801419952

出版时间：2012-7

出版时间：台海出版社

作者：马银文

页数：291

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>

<<经营好自己一生中的三天>>

前言

人生只有三天：昨天，今天，明天。

昨天，今天，明天。

日复一日，年复一年。

无论是在什么季节、什么年代，这三天，总是有规律地轮回着，构成自然界的生存发展、人类社会的历史变迁；构成人的短暂的一生。

昨天，是历史的过程，是失败的经验，也是成功的记录；是时间的告别，也是空间的定格，也是永恒的象征……昨天是我们成长的阶段，但它不能再度来临，无法再为我们增添辉煌。

生命是需要跋涉的，不管昨天你有多少功绩，不管昨天你花园里开满了多少花朵，不管昨天你有多少懊悔，那都是属于昨天的。

我们不应该唠唠叨叨地诅咒或者怀念过去，后悔不该做的事，忏悔又忏悔。

我们要以昨天为奠基石，记住昨天，为今天创造辉煌！

今天，是一个新的开始，需要我们前进，还要我们去孕育。

今天，连着昨天和明天，它是“三天”中最实际、最主要的一天。

因为昨天是逝去的今天，明天是未来的今天。

人只活在今天，经历的总是今天。

今天书写着人生的历史。

一个个今天汇集成人生的全部。

今天活的好与坏，决定了人生的优与劣。

我们是今天的主人，今天由我们主宰。

抓住今天，珍惜今天，就不会忽略今天，虚度今天。

忽略和虚度今天，便是人生的最大失误。

今天是实实在在的日子，是最好的日子，它是奋斗的起点，成功的开始，一切都从今天做起。

驾驭今天，创造今天，就能补昨天之失，立明天之志。

今天的付出和努力，都是为了明天的回忆更美好。

明天，是未来，是生命的希望。

是令人向往憧憬的。

明天的日子还有多长？

谁也说不清。

明天是辉煌，还是落败？

谁也道不明。

明天既向我们显示机遇，又向我们发出挑战。

明天的希望是美好的，但路途绝不平坦，到处布满荆棘。

但不管怎样，有一点是可以肯定的，那就是花好月圆的明天只接纳奋斗不息者。

昨天匆匆而过，永不复返；今天正在进行中，但很快也会过去；明天到来，也将会消失。

人生苦短，时间宝贵。

抓紧时间吧，经营好我们一生中的三天！

<<经营好自己一生中的三天>>

内容概要

《经营好自己一生中的三天》由马银文编著。

每个人都有选择生活方式的权利，但无论哪一种方式都需要进行理性规划和管理，并用心去经营。《经营好自己一生中的三天》站在人生的基准线上，从人生定位、调整心态、选择放弃、失败挫折、珍惜时间等方面入手，深刻而细致地为你解读人生的主宰，成败的关键，让你在振奋人心的阅读中给自己一个清楚而准确的定位。

<<经营好自己一生中的三天>>

书籍目录

经营好昨天：汲取过去的经验和教训

第一章 调整心态，用积极乐观支配自己

- 1.保持乐观的心境
- 2.乐观面对生活中的不幸
- 3.养成乐观的习惯
- 4.用微笑来面对生活
- 5.播出积极的种子，收获成功的果实
- 6.对厄运说“无所谓”
- 7.以乐观的心态看待周边的世界
- 8.抬起你萎靡不振的头
- 9.在心中造个不倒翁

第二章 学会放弃，你才能走得更远

- 1.学会放弃是一种解脱
- 2.生活不需要无谓的执著
- 3.放弃是一门选择的艺术
- 4.只有携带越少才会越超脱
- 5.该松手时就松手
- 6.只有放弃才能专注
- 7.拿得起，放得下
- 8.舍得是一种生活的哲学
- 9.不要留恋眼前的花朵
- 10.放得下，才能走得远

第三章 忘掉失败，风雨过后就是彩虹

- 1.不要沉湎于过去之中
- 2.打败心理上的敌人
- 3.勇敢地接纳自己
- 4.每天给自己一个希望
- 5.把心里的垃圾全部带走
- 6.低谷的前方是黎明
- 7.胜败乃兵家常事
- 8.锲而不舍，持之以恒

经营好今天：全心全意地过好每一天

第四章 珍惜时间，有效地利用每一分钟

- 1.时间是最宝贵的
- 2.不放弃一分一秒的时间
- 3.珍惜时间就是珍惜生命
- 4.掌握时间，掌握命运
- 5.培养统筹时间的做事习惯
- 6.抓住时间这个“贼”
- 7.时间就是金钱
- 8.好好珍惜今日，善加利用

9.更好的利用时间，获得更多的机会

第五章 刻苦勤奋，一分耕耘才有一分收获

- 1.勤奋是通向成功的最短路径
- 2.一分耕耘一分收获

<<经营好自己一生中的三天>>

- 3.勤奋的汗水是不会自流的
- 4.没有辛勤的汗水，就不会有成功的喜悦
- 5.“懒惰”是人生中最可怕的敌人
- 6.知识的海洋是浩瀚无边的
- 7.世上无难事，只怕工作狂
- 8.守住“勤”字，忌掉“懒”字

第六章 绝不拖延，今天的事情今天做

- 1.不要养成拖延的坏习惯
- 2.现在就干，马上行动
- 3.不寻找任何借口
- 4.做完美执行的典范
- 5.不要被拖延捆住手脚
- 6.该出手时就出手
- 7.果断些，请不要犹豫

经营好明天：斗志昂扬的去挑战未来

第七章 准确定位，找准自己的“跑道”

- 1.认识自己是一种智慧
- 2.找到自己的“富矿区”
- 3.“跟对人”是成功的关键
- 4.认识潜力，发挥潜力
- 5.要高标准严格要求自己
- 6.明确自我意识，做生活的智者
- 7.了解自己的气质类型

第八章 勇于尝试，方法总比困难多

- 1.方法总比困难多
- 2.永远不说不可能
- 3.点燃心中的激情
- 4.你不下手我下手
- 5.从头再来是一种勇气
- 6.不冒险是最大危险
- 7.勇于尝试才可能成功
- 8.勇于承担是一种美德

第九章 合理计划，成功是计划出来的

- 1.计划好，目标更容易实现
- 2.成功靠努力，也在于精心谋划
- 3.勤于思考是一种美德
- 4.让你的脑子“动”起来
- 5.合理规划，有条理地工作
- 6.积极思考会让你告别平庸
- 7.逆向思考是成功的法宝
- 8.有头脑，才有财富
- 9.设计自己的职业生涯

<<经营好自己一生中的三天>>

章节摘录

9.在心中造个不倒翁 自我意象的确立是十分重要的，其正或负倾向是我们的生命走向成功或失败的方向盘、指南针。

成功的过程是一个不断挖掘自身潜能的过程，而挖掘潜能必须不断发现真正的自我。

一个人一旦如此，便可重振一蹶不振的事业甚至改变其整个生活状况。

“自我意象”是重要的心理学发现之一。

这种自我意象就是“我属于哪种人”的自我观念，它建立在我们对自身的认知和评价基础上。

一般而言，个体的自我信念都是根据自己过去的成功或失败，他人对自己的反应，自己根据环境的比较意识，特别是童年经验而不自觉地形成的。

根据这些，人们心里便形成了“自我意象”。

就我们自身而言，一旦某种与自身有关的思想或信念进入这幅“肖像”，它就会变成“真实的”。

我们很少去怀疑其可靠性，只会根据它去活动，就像它的确是真实的一样。

一位心理学家说，人的潜意识就是一部“服务机制”，即一个有目标的电脑系统。

而人的自我意象，就有如电脑程序，直接影响这一机制运作的结果。

如果你的自我意象是一个失败的人，你就会不断地在自己内心那“荧光屏”上看到一个垂头丧气、难当大任的自我，听到“我是没出息、没有长进”之类负面的讯息；然后感到沮丧、自卑、无奈与无能，那么你在现实生活中便会“注定”失败。

另一方面，如果你的自我意象是一个成功人士，你会不断地在你内心的“荧光屏”上见到一个趾高气扬、不断进取、敢于经受挫折和承受强大压力的自我；听到“我做得很好，而我以后还会做得更好”之类的鼓舞讯息，然后感受到喜悦、自尊、快慰与卓越，那么你在现实生活中便会“注定”成功。

自我意象的确立是十分重要的，其正或负倾向是我们的生命走向成功或失败的方向盘、指南针，自我意象的形成有以下特点：人的所有行为、感情、举止，甚至才能始终与自我意象一致。

每个人把自己想象成什么人，就会按那种人的方式行事；而且，即使他做了一切有意识的努力，即使他有意志力，也很难扭转这种行为。

人的全部个性、行为，甚至环境都是建立在自我形象这个基础之上的。

如果一个人从心理上逃避成功，害怕成功，面对机会或挑战，他就可能畏畏缩缩，这样，即使不是一个失败者，也是一个平庸之辈。

因为，在其自我意象里已经有了失败的自我意象。

其实，只要改变一个人的自我意象，他们都会发生奇迹性的变化。

自我意象是可以改变的。

一个人难于改变某种习惯、个性或者生活方式，似乎有这样一个原因：几乎所有试图改变的努力，都集中在所谓自我的行为模式上，而不是意识结构上。

很多人对心理咨询感到意义不大，是因为他们想要改变的是特定的外在环境或者特定的习惯和性格缺陷，而从来没有想到改变造成这些状况的自我认识。

要想从事创富活动，并全面地完善自己的意识，就必须有一个适当的现实的自我意象伴随着自己；就必须能接受自己，并有健全的自尊心。

创富者必须信任自己，必须不断地强化和肯定自我价值，必须随心所欲地有创造性地表现自我，而不是把自我隐藏或遮掩起来。

创富者必须有与现实相适应的自我，以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。

此外，创富者还必须认识自己的长处和弱点，并且诚实地对待这些长处和弱点。

当这个自我意象完整而稳固的时候，创富者会有“良好”的感觉，并且会感到自信，会自由地作为“我自己”而存在，自发地表现自己并会适当地发挥作用。

如果它成为逃避、否定的对象，个体就会把它隐藏起来，不让它有所表现，创造性的表现也就因此受到阻碍，内心会产生强烈的压抑机制且无法与人相处。

我们每一个人内心所真正需要的正是我们心目中的崇高目标，在本质上都可以从丰富的生活或积极的创富过程中体验到。

<<经营好自己一生中的三天>>

当我们体验到幸福、自信、成功的饱满的感情时，我们就是在享受丰富的生活。

当我们落魄到压制自己的能力，浪费自己的天赋本能，使自己蒙受忧虑、恐惧、自我谴责和自我厌恶的程度时，自己就是在扼杀我们可以利用的生命力，就是在背弃自我发展和完善的道路。

所以，我们应改变这一点，努力发展新的自我意象。

当然，发展新的自我意象，改变郁郁寡欢的失败型个性不能依靠纯粹或勉强的意志力。

必须要有充足理由、足够证据确认旧的自我意象是错误的，因而要发展相应的新的自我意象，不能仅仅凭空想象出一个新的自我意象，除非你觉得它是有事实为依据的。

经验表明：一个人改变自我意象时，总觉得由于某种原因“看到”或者认识到了自己的本来面貌。

正如爱默生所说过的：“人无所谓伟大或者渺小。

”科学已经证实了哲学家、神秘主义者和其他直觉主义者的一贯主张：任何一个人都会由自己主宰“指引着走向成功”，任何一个人都有大于自身的力量，这就是“你自己”。

难怪人们过去总是把“心理意象”与“魔术”联系起来，“心理意象”在创富学中，确实具有难以抗拒的魔力。

“在你心灵的眼睛前面长期而稳定地放置一幅自我肖像，你就会越来越与它相近。

”佛斯迪克博士说，“生动地把自己想象成失败者，这就使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。

”由此可见想象对于我们事业的成功具有什么样的影响。

如果你充分相信自己有能力进行任何活动，那么，你实际上就能获得成功。

一旦你敢于探索那些陌生的领域，便有可能体验到人世间的种种乐趣。

想想那些被称为“天才”的人，那些在生活中颇有作为的成功者，他们并不仅仅是某方面的专家，也是不试图回避困难的人。

富兰克林、贝多芬、达·芬奇、爱因斯坦、伽利略、罗素、萧伯纳、丘吉尔以及许多其他伟人，他们大多是敢于探索未知的先驱者，在许多方面与普通的人一样平常，唯一区别只不过是他们敢于走他人不敢走的路罢了。

另一位文艺复兴式人物施魏策尔曾经说过：“人类的一切都不会使我感到陌生。

”人们可以用新的眼光重新看待自己，打开心灵的窗口，进行那些自己一向认为力所不能及的活动；否则，就只会以同样的方式重复进行同样的活动，直到生命终结。

而伟人之所以伟大，往往体现在其探索的品质以及探索未知的勇气。

<<经营好自己一生中的三天>>

编辑推荐

人生到底有多少天？

不同的人有不同的答案。

人生无一例外地只有三天：昨天、今天、明天。

经营好这三天，就经营好了一生！

昨天，是历史的过程，是失败的经验，也是成功的记录；今天，是一个新的开始，需要我们前进，还要我们去孕育；明天，是未来，是生命的希望，是令人向往憧憬的。

马银文编著的《经营好自己一生中的三天》是一部让你战胜自己、突破自我、管理好人生的超级工具书！

<<经营好自己一生中的三天>>

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>