<<战胜自己>>

图书基本信息

书名:<<战胜自己>>

13位ISBN编号: 9787802225343

10位ISBN编号:7802225345

出版时间:2008-3

出版时间:中国华侨

作者:林染编

页数:265

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

<<战胜自己>>

内容概要

我们面对苍天,像《天问》一样向自己发问:我从哪儿来?

又想到哪儿去?

我是谁——最古老、最深刻,也是事关自己成功幸福最重要的一个课题!

人生是不同角色的扮演者——自己扮演的又是谁?

人生是不同道路的选择者——自己又选择一条怎样的道路?

认识自己,战胜自己,实现从优秀到卓越。

本书对认识自我、自我升值、挑战自我、超越自我、凸显自我、修正自我和磨合自己这几个方面进行一一阐述。

<<战胜自己>>

书籍目录

一、认识自我——改变我们可以改变的 最大的敌人是你自己 充满魔力的自我暗示 成亦潜意识,败亦潜意识 你的世界是内心的物化 囚禁我们的不是别人,而是自己 "我真的很重要" 人生是一个选择的过程 发现自己的优势 扬长避短,人尽其才 定位——你是谁 人贵有自知之明二、自我升值——强者的心理特质 相信,自己是最棒的 不可能,只在想象之中 在一举一动中充满自信 热忱能创造自己的神话 精神不败,勇气永存 没有对手,谈什么胜利 坚韧,是强者的特质 只要你不退出,你就不会输 厚积而薄发 别被一棵草绊倒 读书的过程是生命展开的过程 功夫在诗外三、挑战自我——用意识去控制情绪 控制自己负面的情绪 回归平和的心态 天天要有好心情 永葆乐观的心态 生气,是拿别人的错误来惩罚自 嫉妒——愚人的痛苦 从抑郁中走出来 给自己一次恐惧的机会 伟大来自于苦难 用积极心态控制情绪 习惯可以造就你,也可以毁掉你 改变,就从今天开始四、超越自我——实现心中的梦想 思想,将决定你一生的高度 有志则不甘为下流 人生是从选定方向开始的 人的伟大,是因为目标伟大 行动。

行动,永恒地行动"现在"就是行动的时候该出手时就出手永远比别人多付出一分努力善用自己的生命效率就是生命把精力聚焦在一个点上五、凸显自我——有个性才有风格你是最棒的学会独自去面对一切性格决定命运以个性引人注目走自己的路,让人们去说吧打造你的个人品牌自己给自己当好导演从众型思维枷锁个体发展,群体才能发展突破惯性思维的束缚善于独立思考孤独,也是一种高贵六、修正自我——在变幻中成长顺势才能造势人有我优,人优我特人人都能创新想象力可以创造一切人人都有机会机会偏爱有准备的人山不过来,我过去更新知识,活学活用人生的路从来不平坦错了,就再起一行得之应得,失之所失不要在自己心里制造失败站起来的次数要比倒地的次数多一次七、磨合自己——在人群中成长先修塑自己,再影响他人微笑一次,为自己自尊与虚荣不过一线之差重视每一个人急于称赞,迟于批评宽容别人的缺点找到一个好教练朋友是潜能的启发者三个桩还需要一个篱笆合作的目的是双赢

<<战胜自己>>

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