

<<寻寻MeMe，赢得自己>>

图书基本信息

书名：<<寻寻MeMe，赢得自己>>

13位ISBN编号：9787807038337

10位ISBN编号：7807038330

出版时间：2008-8

出版时间：上海文艺出版总社 上海百家出版社

作者：吴若权

页数：229

字数：140000

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>

## <<寻寻MeMe，赢得自己>>

### 前言

给自己一个改变的机会安利公司总裁刘明雄美好的人生蓝图，需要正确观念的建立和具体的实践方法。

这本书让读者很快找到改变现状的“开关”，启动崭新的人生！

“生命有无限的可能！”

这是台湾安利公司在几年前提出的主张，这个主张已经成为安利公司与全体直销商共同的信念，也是我们对生活与工作的态度，我们不仅自己身体力行，也透过每一位安利的事业伙伴将这个精神传递给周围的人，帮助更多人面对生命中的各种挑战，寻找到属于自己的天空。

现今，安利公司以更开阔的胸襟向前迈进，强调“改变生命未来式”——就从现在开始！

我们希望每一个人在面对生活中种种的不如意时，不再抱怨、退缩，而是拿出勇气，以实际行动追求改变，让未来的人生呈现更精彩的面貌。

为了诠释这个观念，安利公司多方寻访合适的作家，终于发现了有“e世代生活观察家”之称的吴若权是最适合的人选。

他不仅认真工作，活跃于媒体、出版、营销的领域，同时非常注重和家人的相处、以及对朋友的关怀，兼顾工作成就和生活质量，完全符合安利创办人理查德·狄维士及杰·温安洛强调的“崇尚自由”“讲求诚信”“尊重个人”“重视家庭”“伙伴关系”等创业的核心价值。

在吴若权先生的新作《寻寻MeMe，赢得自己》这本书中有一段描述人生的文字：“人生，是一次漫长的自助旅行。

自己，是唯一适任的最佳导游……不要依赖别人帮自己安排行程，否则你的人生会跟团体旅游一样，除了方便、省钱这几个微不足道的好处之外，所有的经历都因为被别人牵着鼻子走而无法自主……。

“满意自己，是很棒的人生态度，但我们还是需要更主动地迎接新的挑战，才不会让自己因为安于现状，而失去该有的动力……当你的人生稳定到完全不动时，生命会变成一滩死水。

”读来不仅发人深省，也正是安利要强调的“改变生命未来式”的精神。

美好的人生蓝图，需要正确观念的建立和具体的实践方法。

在本书中，读者除了可以看到作者以他个人丰富的生命经验，提供系统化指引的具体建议，更可贵的是每篇文章之后，还有很多交互式的学习方法，可以让每一个人很快找到改变现状的“开关按钮”，启动崭新的人生。

我郑重推荐这本为改变人生而写的《寻寻MeMe，赢得自己》，希望你也能够因此找到“改变生命未来式”的方法，开创生命中的无限可能。

## <<寻寻MeMe，赢得自己>>

### 内容概要

“我是谁？

我要往哪里去？

” “每天努力念书、工作，却感觉前途茫茫，停顿在原地不动” “是不是还有其他真正想做的事” “或许现在的工作不适合我” ..... 其实，早点茫然，比较好！

从考不上高中的落榜生，到外资公司的行销经理，从行销管理顾问，到多方位发展的自由工作者，吴若权将自身经历过的困惑和探索自我、找到人生目标的经验，整理出寻Me自己到赢得自己的25个练习，每一项都是他人人生经历的精华，鼓励大家从“心”出发、真心喜欢自己，就能拨开成长路上的迷雾，走出自己的一片天。

<<寻寻MeMe，赢得自己>>

作者简介

吴若权，AB型，水瓶座。

政治大学企管系毕业。

现任多家企业营销顾问。

他是各大书店排行榜上的常胜军，同时也是形象清新的热门媒体主持人及广告活动代言人。

有着水瓶座的活跃聪明、企管人的敏锐精准，和创作者的细腻善感。  
浪漫与理性、认真与随性、柔软真心和诚恳热情，

## <<寻寻MeMe，赢得自己>>

### 书籍目录

自序：自己当人生的导游 推荐序：给自己一个改变的机会 安利公司总裁 刘明雄 步骤1 探索自己要从心开始 早一点出发，多一点尝试，人生的阅历将更加丰富而完整。

倾听自己内在的声音，接纳别人的意见，在峰回路转、柳暗花明的每个转弯—认识最独特的自己，发现最珍贵的惊喜！

练习01：和自己对话 练习02：认知缺点，更有自信 练习03：找到独一无二的自己 步骤2 锻炼自己的竞争优势 主动迎接挑战，可以保持生命的活力，不断学习新知，可以增加自我的价值！ 创造有利的环境；比等待机会更要紧。

想尽办法让自己杰出，上天会助你一臂之力。

练习04：从最基本的地方做起 练习05：培养学习的态度及方法 练习06：适度激励，肯定自己

练习07：得到别人的认同 练习08：建立真正的自信 练习09：稳定保持向上的动力 练习10：随时迎接新的挑战 步骤3 拓展有用的人际关系 世界上最重要的人脉，是相处起来永远觉得快乐、自在的朋友，他们的品德、心灵、或专业，提升你的视野，而你也能够回馈对等的友谊。

练习11：认真做事，宽容待人 练习12：有效沟通，打开心门 练习13：做好人，不做滥好人

练习14：遇强则不弱的沟通法则 练习15：展现风格、获得共鸣 练习16：创造被利用的价值 练习17：从“前辈”身上挖宝 步骤4 尽早确立工作价值观 你可以对赚钱有兴趣，但不能只是有兴趣赚钱。

愿意努力工作、聪明理财；金钱，自然会累积。

但最优先的应该是：找出自己真正的成就动机。

练习18：选择工作，等同于决定人生 练习19：努力工作，会使人生更精彩 练习20：升官发财有撇步 练习21：不要为赚钱而工作 步骤5 决定自己的生活态度 圆融的人生，来自宽厚的处世态度，在努力追求梦想的同时，也要学会善待自己，愈是在挥汗如雨的耕耘过程中，愈要给自己更多甘霖及活泉，丰润完整的生命！

练习22：保留自己的幸福选择权 练习23：留些时间享受生活 练习24：实现梦想，永不放弃

练习25：打造自己的旗舰店 通关Me语，总复习

<<寻寻MeMe , 赢得自己>>

章节摘录

<<寻寻MeMe，赢得自己>>

媒体关注与评论

20万追求幸福趋势读友一直期待台湾高中大专院校师生指定读本。

在本书中，读者除了可以看到作者以他个人丰富的生命经验所提供的系统化指引，更可贵的是每篇文章之后，还有很多互动式的学习方法，可以让每一个人很快找到改变现状的“开关按钮”，启动崭新的人生。

——安利总裁 刘明雄。

带着你的人生地图，及早出发，找到你独具的物质，丰足一生。

台湾畅销作家吴若权在超过千场的演讲互动中，发现了一个许多人共同的困惑，于是写下这本书，帮助读者走出困惑，拥抱自信与快乐。

拥有丰富企管顾问经验的吴若权，为读者拟定了一套完整的生涯栽培企画书，透过25个人生练习题，让每个人都能找到自己的目标，进而实现自己的理想。

人生，是一次漫长的自助旅行。

自己，是唯一适任的最佳导游。

学着爱自己，才能启动生命的热诚，走向宽阔的人生。

<<寻寻MeMe, 赢得自己>>

编辑推荐

安利总裁刘明雄评价《寻寻MeMe,赢得自己》：读者除了可以看到作者以他个人丰富的生命经验所提供的系统化指引，更可贵的是每篇文章之后，还有很多互动式的学习方法，可以让每一个人很快找到改变现状的"开关按钮"，启动崭新的人生。

20万追求幸福趋势读友一直期待台湾高中大专院校师生指定读本。

带着你的人生地图，及早出发，找到你独具的物质，丰足一生。

台湾畅销作家吴若权在超过千场的演讲互动中，发现了一个许多人共同的困惑，于是写下这《寻寻MeMe,赢得自己》，帮助读者走出困惑，拥抱自信与快乐。

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>