

《一生的资本》

图书基本信息

书名：《一生的资本》

13位ISBN编号：9787550257604

出版时间：2015-8

作者：奥里森·马登

页数：244

译者：赵亮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一生的资本》

内容概要

别说自己一无所有，
别说自己寸步难行，
更别说自己不是富二代，出身不行，
马登告诉我们，相信自己，开发潜能，把所有的经历当作一场磨砺，为自己积累成功的资本，你就能提升竞争力，拥有成功！
本书将以更贴近这个时代语言、更符合现代人的思维方式，教你如何为自己积聚通向成功的正向资本，帮你打开梦想之门，用正向的信念磨砺成功，打造一个意志坚定，充满自信，不畏艰难困苦，积极为自己积聚资本，浑身上下充满正能量的你。
人际交往、成功励志，读它就够了！

《一生的资本》

作者简介

《一生的资本》

书籍目录

目录LIFELONG CAPITAL

前 言	01
译者序	03
第一章 成功从梦想出发	
1.梦想有多远，你就能走多远	2
2.希望拥有超越一切的力量	5
3.敢于做别人没做过的梦	7
4.别把贫穷当作理所当然的宿命	9
5.人生总要“逼自己”一下	11
6.哪怕是只菜鸟，也要有鹰的梦想	14
第二章 学习力就是竞争力	
1.善于利用时间碎片和“死时间”	18
2.学习是人一生的主题和事业	21
3.年轻时撒播成功的种子	24
4.训练决定你的专业度	27
5.在工作中锻造技能资本	29
6.“不满足”是追求进步的正能量	32
7.放弃原地踏步，出发，才能到达	35
8.做足准备，为未来储备能量	40
第三章 健康提升成功指数	
1.心的充盈来自自身的强健	44
2.对自己要狠，并不是不要健康	46
3.体力和精力是成功的奠基石	48
4.像运动员那样聚焦体力、精力和智力	51
5.不懂得休息，就是浪费生命	54
6.休假何尝不是一种投资	56
第四章 高尚品格成就高尚命运	
1.拥有磁石般吸引别人的魅力	60
2.正直是成功的靠山	63
3.欺骗别人是对自己最大的伤害	65
4.别让信誉打折，哪怕一次	67
5.善良的纪念碑	71
6.不要将成功建立在损害别人利益之上	73
7.成功需要持续的忍耐力	75
第五章 交际力定位事业宽度	
1.多与优秀的人交往	78
2.态度比才能更重要	80
3.会说话的人赢面更高	83
4.别把时间浪费在寒暄上	85
5.要有一颗真诚的心灵	87
6.机智是一种智慧的资本	89
7.人生要交几个真正的朋友	91
8.人际交往中别做“含羞草”	95
9.抛却恶习，减少负能量特质	98
第六章 信心是命运的主宰	
1.成功者的共同点	102
2.所有伟大的奇迹都只是信心的力量	105

《一生的资本》

3. “灵魂的一切作为都源自期待”	107
4.模仿者不能创造一流的人生	109
5.抛开依赖心理，独立自强	111
6.即使身陷困境，心也要飞翔	113
7.判断要准，决断要狠	116
第七章 正向信念滋养成功	
1.别小看自己出生的环境	120
2.曾经的贫寒也许是我们最大的资本	125
3.今天的苦难意味着明日的硕果	127
4.在奋斗的路上，机会永在	130
5.放眼未来，不念过去的失败	133
6.不要轻易换跑道	135
7.万事万物唯“坚韧”二字不摧	137
8.因为淡定，所以从容	140
9.清理心灵上的尘埃	142
10.不要在情绪低落时做任何决定	144
第八章 觉醒未知的潜能	
1.你的强大无法想象	148
2.挣脱束缚，成功人生不设限	151
3.在重压下引爆体内的多种潜能	153
4.在绝境中开发、释放自身内在潜力	156
第九章 做精神强大的自己	
1.内心的朋友和敌人	160
2.让坏情绪一扫而光	162
3.缺陷并不可怕	164
4.烦恼即菩提，想开就好	166
5.恐惧是心灵最大的敌人	168
6.迟疑不决不如先迈出一小步	170
7.决心不动摇，方向不改变	173
8.不留退路才有出路	176
9.只要想到，就要做到	178
第十章 下一个成功者或许就是你	
1.一生只做一件事	182
2.选择与兴趣、人生目标一致的工作	185
3.如果走错路，请谨慎选择第二人生	187
4.不要从事那些折损人格的工作	189
5.为自己积累职业资本	191
6.与工资相比，成长更为重要	194
7.把自己培养成“抢手货”	196
8.工作态度决定工作结果	198
9.是什么阻碍了你的晋升	200
10.粗心、拖延会消磨竞争力	204
11.别让敷衍成为一种习惯	207
12.尽最大的努力追求卓越	209
13.创业不是儿戏	211
14.尽量避开债务的旋涡	216
15.你无法只靠自己获得成功	219
16.经营企业就是经营人心	222
第十一章 就怕今天是明天，所以要珍惜	

《一生的资本》

1.储蓄金钱，就是储蓄未来228
2.节俭本身就是一个大财源232
3.节俭也要有智慧236
4.成功的人生要和时间赛跑238
5.时间的价值体现在如何使用上241
6.人生不能重来，珍惜今天243

《一生的资本》

精彩短评

- 1、正能量励志的一本书
- 2、那些说鸡汤文是垃圾食品的，大半是消化不良。曾几何时我也反对读一些成功学的故事：太耗费精力、太没有可比性。一个人的成功，不是一时的成功，而是持续不断的过程。如果你追寻的是一秒钟的成功，那极短的时间就可以完成；如果你追寻长久的快乐，持续不断的努力才是理所当然的方法。积累、思考、实践、鸡汤、梦想、信心、新念...，一个都不能少。
- 3、在西安的一家名叫summer books的小书店里喝着咖啡看的 感觉不错
- 4、陷入沉闷的生活和工作时，看一看，能找回正气和鼓励。
- 5、洋洋洒洒17万字，九章72节，完全可以当作散文来读，哈哈
- 6、本书教给我们一个道理：每个人的人生都潜藏着伟大的机遇，我们每个人都应自己去发现并利用这种天赐良机

1、许三多他爹说：人要好好活，好好活就是做很多很多有意义的事儿；许三多说：打扑克没有意义，撑锤子没有意义，抡锤子有意义；我不做无意义的打扑克，我也不做撑锤子的，我要抡锤。许三多还说：“做腹部绕的第一天的那个晚上，班长给我说的话，给了我巨大的鼓励；因为从我记事起，就从来没有人说我能行的；为了班长，我得努力；为了老马（老班长），我还得努力；为了三班，我更要努力！我相信班长说的话：我是有潜力的——因为他是我的朋友。”在后来他的努力中，他做了三百三十三个腹部绕，从绝对的零基础到全团腹部绕第一，他只做了他说的努力。从他的整个人生来看，受到的鼓励在他的成功的道路上起了决定性的、无可替代的作用。这，就是我今天想要讨论的话题——“鸡汤文”在人生中的作用。正如这本《一生的资本》所说，希望拥有超越一切的力量！许三多可以说是遇到了好班长史今而有了他精彩的军旅生涯和成功之路，但不可否定的是他受到的人生历练和自我努力是一切成功的根本。一个人的成功用陈丹青的话来说，需要很多个机会以及很多个会把握机会的思维。我们都不聪明，都需要慢慢的从三呆子走到老A里的许三多；这中间会有无数的老马、史今、高城给我们或阻挠或鼓励的帮助，他们是人生中最不可或缺的“鸡汤”良药，他或反对或赞成的行为明确而深刻的告诉我们：励志的文章不全是鸡汤，还有真材实料。那些说鸡汤文是垃圾食品的，大半是消化不良。动辄说鸡汤文不好，喝多了有碍健康，等等的言论的，我只能说你读书少，我只好想要来骗你们了。如果书有好坏，那么最坏的是读者，其次的是出版商，再次才是作者。一本书的好坏，不是简单几个评判就能说的清楚；时间的长河里，沉淀下来的文化瑰宝中，多少皇皇巨著累世受到一部人的辱骂，又得到另一部分人的颂扬？在这个“鸡汤文”成为贬义词的今天，我要为这本《一生的资本》正名，这本“鸡汤文”即时的给了我充足的养分，当然，顺带的给了我些鸡骨头，至今也没有咀嚼掉。曾几何时我也强烈的反对读太多成功学的故事：太耗费精力、太没有可比性、太多热血沸腾又无处下手的迷茫……。一个人的成功，不是一时的成功，而是持续不断的成功的过程。如果你追寻的是短暂的一秒钟的成功，那极短的时间就可以完成；如果你追寻长久的快乐，持续不断的努力才是理所当然的选择方法。积累、思考、实践、鸡汤、梦想、信心、新念...，一个都不能少。罗永浩的多次演讲里面说到，他读成功学、教育学的书是论吨计算的。某种程度上他是在否定成功学，但他的成功依旧是鸡汤文里的另一种，只不过味道有别，时间有序罢了。《一生的资本》就是这样一本众所周知的“鸡汤文”，并且还在“鸡汤文”的发源地米国有着巨大的影响力。这些影响力改变了穷人的斗志，给了困境中需要帮助的人巨大的慰藉，明确了无谓无求的人一些理想和信念，这些看似虚无缥缈的东西，却是走出成长、生活的烦恼所必须吸取的养分。这本书像史今那样，帮助落后、需要改变的许三多，不求回报，只想要你成为你想要成为的样子。这才是这本书伟大而值得大书特书的地方：不为你的成功分功劳，但求做你自己想做的。《一生的资本》主要从这几个关键词入手来解释激励的作用：梦想、学习能力、健康、品格、交际能力、信心、向上的心。心灵的东西很多都无法具体形化为可触碰的事物，于是，柏拉图提出了“理型”世界的哲学观点。人看到的世界是可以触摸到的、感受到的世界，是物质的世界；而这些物质的世界里抽象成理型世界的模型精髓。理型世界里，一切都是有着深刻宏旨深愿的精神家园，那里属于理想的国度，令人神往。如何把理型世界转变为现实世界中可触碰的物质世界呢？这问题亚里斯多德的回答是因果有序、相得益彰。简单通俗的说，就是有了现实世界的实实在在的付出，就会产生理型世界里的现实渴望的成果。《一生的资本》从某种程度上辩证的继承了柏拉图和亚里士多德的哲学观点，从抽象的、深层的原因分析成功所需具备的品性，进而给出通往成功的路上的抽象的指引和思路。这是思维转化为现实的一个重要过程，把柏拉图的理型世界转变为现实世界中可以通过努力取得的成果。这本书历经多年沉淀，如若太不像样，大概也没有必要远渡重洋、漂洋过海来祸害我等良民。书中分章节的介绍了几大关键词的来源和用例，像极了词义丰富的字典，在你沮丧或迷茫的时候，可以翻开来看一看。那些你能学的、需要的斗志精神可以从这本书中找到；而那些你无法理解的、高不可攀又神神叨叨的理论和案例，大可一带而过（我假设你会读第二遍、第三遍……）。《一生的资本》并不是让你参加某次考试而要记住里面所说的每一句话，她倒是像《圣经》一样在你需要的时候给你人生指引；某一个片段、或一个小故事或几句话，或许就能让你开悟；如若不然，你弃之不用或不会打开来阅读第二遍了。这本《一生的资本》是某些人完整意义上的“鸡汤文”的书，你很累，但需要认真学习。

《一生的资本》

章节试读

1、《一生的资本》的笔记-第45页

英国一位名医曾说：“你若想长寿的话，就要在清醒时保持兴奋状态。另外，你还要在工作之余，培养有益身心的爱好。一般而言，这些爱好能让人精神愉悦，生活多姿多彩，还能让人对工作产生更浓厚的兴趣。”

2、《一生的资本》的笔记-第85页

精明、干练的人，一般都很直接、坦率。这种人不愿在毫无价值的寒暄上浪费半点时间，因为时间在他们看来实在太宝贵了。

3、《一生的资本》的笔记-第89页

机智是一笔能被各项商业活动利用的巨额资产。举例来说，繁华都市的大商场的经营者必须要发挥自身的机智，才能吸引更多的顾客。

4、《一生的资本》的笔记-第75页

有着极强忍耐力的人，会在其他人放弃时选择坚持到底。这些品格出众的人，最后将收获巨大的利益和名誉。

5、《一生的资本》的笔记-第39页

把成功学简单的说成是鸡汤文的，应该没有太多选择能力的人了。鸡汤文、励志文等都是在你读过相当量的书之后才会有的一种分辨能力。俞敏洪在大学读了大概800本书，他在演讲中多次提到大学的前几年里从来不知道要读什么书。因为读书少，所以不知道应该读什么书，怎么选择？渐渐的，他跟着班长王强一起买书，王强买什么书，他买什么书；久而久之，他知道自己想要读什么书，他便具备了选择的能力。有了这个选择的能力，才会明白什么是选择，什么是放弃——选择的过程，就是放弃一些不需要的部分，选择自己需要的部分。

6、《一生的资本》的笔记-第4页

因而，要实现自己的梦想，就要有持之以恒地奋斗。

评：嗯，没有梦想，只是活着。有了梦想再去努力奋斗争取实现梦想，那才是为自己而活。

7、《一生的资本》的笔记-第19页

哈佛大学前校长艾略特曾说：“培养一种习惯，每天抽出10分钟读一些好书。坚持20年后，人的思想将进步非凡。所有被世人承认的名著都能被列入好书的行列，这其中包括小说、诗歌、史书、个人传记等。”

评：好习惯坚持下来需要一种毅力。

8、《一生的资本》的笔记-第2页

《一生的资本》

你是不是个梦想家？

9、《一生的资本》的笔记-第60页

若你在与人交往的过程中，随时随地都能表现得仁爱、友善、热心、慷慨、大度，那你就能像磁石一样吸引很多人做你的朋友。

评：对立面反之。。。

《一生的资本》

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：www.tushu000.com