

《活出全新的自己全集》

图书基本信息

书名：《活出全新的自己全集》

13位ISBN编号：9787502837297

10位ISBN编号：7502837299

出版时间：2010-5

出版社：张浩宇 地震出版社 (2010-05出版)

作者：张浩宇

页数：308

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

《活出全新的自己全集》

前言

在生活中，一些人把自己不如成功人士的原因归结为自己能力有限，认为自己原本就是不如别人。看到有些看似不如自己的人都活得比自己好，他们就把原因归结为命运。其实，他人的成功并不是他天生就比你能力强，人生的暗淡更不是自己命该如此。强者之所以强，是因为他拿出了自己最好的一面来面对生活，因而他们才超越了一般人，活得比其他人要好。也许很多人都听过这样的故事，一位母亲下班回家，抬头看见阳台上的孩子，便微笑着挥了挥手，孩子却会错了意，把小手伸向了母亲……眼看着孩子从窗口坠落，母亲拼命奔过去，适时接住了孩子。后来有人测试，让最优秀的运动员在同样条件下接同一地点坠落的物体，却无一成功。不难看出，人潜在的能力是无可限量的，只是没有激发出来而已。每个人都有最好的一面，拿出自己最好的一面去生活就是人生的成功。但令不少人感到困惑的是，不知道该怎样活出全新的自己。知己知彼方能百战不殆，不了解自己，人生就不会有全新的景象。“迷迷糊糊爬大山、稀里糊涂趟大河”，不认真地看待自己，又怎能活出自己的价值呢？只有“静坐常思己过”、“一日三省吾身”，将自己的人生“用心细琢磨”，“才能在人生的道路上活出最好的自己。”我们奋斗在人生的旅途中，我们不轻易服输，相信只要自己努力就没有什么战胜不了的。然而，太多的时候，面对恶劣的环境，面对天灾人祸，面对重重的困难和挫折，是我们在心理上首先否定了自己，因而选择了放弃，选择了失败。人与人之间，弱者与强者之间，成功者与失败者之间最大的差异在于意志的差异。

《活出全新的自己全集》

内容概要

《活出全新的自己全集》主要内容简介：影响一生的心灵法则，受益匪浅的成功指南。在生活中，一些人看到别人的成功，往往把其中的原因归结为自己的能力有限，认为自己本来就不如别人；看到有些看似不如自己的人都活得比自己好，就将其归结为命运。其实，他人的成功并不是他天生就比你能力强，人生的暗淡更不是自己命该如此。强者之所以强，是因为他拿出了自己最好的一面来面对生活，因而他才能在困难中披荆斩棘，获得最后的胜利——活出全新的自己。

《活出全新的自己全集》从人的心态、习惯、性格、行为、人际关系等多角度出发，囊括调节心态、树立自信、找准位置、善于包装、放低姿态、去除浮躁等方面，全面阐述了一个人活出全新的自己所需要克服的种种来自于自身的障碍。书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的种种难题，解开你心灵上的重重谜团与枷锁，引领你走进成功的大门。

书籍目录

第一章 调节心态，生活就能够充满快乐看待事情的心态不同，心情也会不同。心情的好坏往往是掌握在自己的手中，当你遭遇生活的是是非非后，通过心态调节，可以赶走痛苦、忧伤、失意乃至种种不快，让生活充满快乐。正视自己的生活世事多纷扰，看淡心自宁培养积极乐观的心态改变心态就是在改变命运心态决定人生擦掉“不能”前面的“不”乐观战胜一切给自己的心灵放假

第二章 树立自信，走出自卑还强人本色别人没有你想象的那么强，自己也没有你觉得的那么差。不要觉得自己不如人，也不要觉得这事自己做不了。人越显差就会越差人越显强就会越强。赶走自卑，树立信心，你也会成为一个强人。自信让我们成为强者别人能做到，我也一定行具有信心和自强，行动才有效行动是走出自卑最快的捷径踢开自卑的绊脚石地位再低也不要自暴自弃学会欣赏自己的美好不要只盯着自己的不完美

第三章 找准位置，活出自己的最大价值事业成功的人生，始于正确的定位！很多人之所以一事无成，是因为不知道自己要做什么，能做什么，适合做什么。不能根据自己的实际能力和特长来决定自己的位置！殊不知只有找准自己的位置，才能让固有的才智得到正常的发挥。别把自己摆错了位置定位决定地位正确的定位是你前进的脚步定位是你新生命的源泉找准自己的定位走属于自己的路选择一份力所能及的工作

第四章 锁定目标，逐渐走向成功的顶点古人说：“天下从事者，不可以无法仪；无法仪而其事能成者，无有也。”无论做什么事，目标首先要清晰。不然，就不会成人事、立伟业。目标是人生的方向和动力，有明确的人生目标，往往会让人获得成功。明确的目标是成功的关键为明确的目标而行动目标引导你正确地思考制定目标切莫好高骛远随时调整实现目标的计划制订属于自己的目标没有聚焦，人生如一盘散沙不要偏离了灯塔指引的方向

第五章 决不屈服，让自己无所不能挫折对一些脆弱的人来说是“人生危机”，而那些真正懂得生活的人，能让挫折把自己锻炼得更加成熟和坚强。不对挫折屈服，从挫折中汲取教训，好好利用，就可以化失败为胜利，活出一个全新的自己。挫折是成功的垫脚石战胜困难，迎接成功面对挫折需要坚强的毅力不妨把挫折当做一次测试勇于挑战困难积极主动才能造就人生的辉煌坚持就是胜利信念是牵引命运的绳索保持对生活的热情

第六章 乐于放下，轻松自己人生中有许多事往往是无法挽回的。再去惋惜悔恨也于事无补。与其沉溺于往事，还不如学会放下。放下以往犹如放下重担，一个落得个肩头轻松，一个是落得个内心轻松一犹如恩怨情仇，在心里埋得有多深，它压在你心头就会有多重，只有放下才能从中彻底解脱出来。别让自己活得太累接受不完美的自己有海纳百川的气度放下是一种快乐欲望少一点，烦恼就会少一点随缘，让烦恼随风而逝宽广胸襟，无忧也无恼功名利禄如浮云，还是放下的好放下怨恨，对自己是一种很大的裨益看淡名利你会活得更从容

第七章 绝不蛮干，用对方法办好事做事情可以实干、苦干，但绝不能蛮干。既要遵循客观规律，又要解放思想，用创新的理念、思路和办法去做事。蛮干冒进，明知此路不通，还要愣往墙上撞，这不是勇于进取，而是愚昧无知；当你换一种思路，往往就能找到解决问题的办法，活出全新的自己。冲动是对你的惩罚凡事三思，想想后果败在随大流做事之前要学会正确地思考转换视角，换个方位思考运用逆向思维想象比富有更重要想象是超越障碍的动力

第八章 善于包装，塑造一个完美的形象个人形象是自己的一张名片，它决定了众人对你的印象。好形象，金招牌，能帮助人更容易捕捉发展的机遇；好形象，大财富，能让人更轻松地获得事业的成功。塑造好形象，人生更精彩。因此，一定要注重言行举止和衣着妆容。活出自己的精彩做整洁大方的自己学会包装自己让自己谈吐不凡保持自己的个性学会自我推销把微笑当做习惯

第九章 放低姿态，是超越别人的前提自负会与失败同行骄傲自满是自负的根源从自知到自省克服自负，保持谦逊发现自己的不足勇于承认错误承认生活的残缺多听别人的意见

第十章 去除浮躁，沉稳让你走向成功浮躁是情绪化的产物走出嫉妒的漩涡做到波澜不惊莫以事小而不为成功无捷径，别总想着投机取巧赶走浮躁，认真做好每件事踏实地走好每一步放慢你的脚步学会放松，远离疲劳

第十一章 用心经营，打破婚姻惯有的倦怠选择合适的情侣拒绝发火、批评、抱怨和责骂学会妥协切莫喋喋不休真心地赞美对方制造一点浪漫多一些责任感少一些不良习惯包容对方的缺点

章节摘录

第一章 调节心态，生活就能够充满快乐培养积极乐观的心态一位老国王在一次外出打猎的过程中不小心折断了一根手指，这令他心情沮丧到了极点。这时，他身旁的一位大臣却一脸轻松地对国王说：“这或许也是一件好事，大王您何必如此难过呢？”国王一听，鼻子差点气歪了，立刻命人把这个放肆无礼的大臣戴上刑具押入大牢。又过了一段时间，国王在一次出巡的时候被当地的土著部落给活捉了，部落的长老们打算用这个衣着华丽的俘虏作为献给祖先们的祭品。可是，就在巫师准备开坛做法时他发现“祭品”少了一截手指。他认为用这个残缺的祭品奉祀给先人是不虔诚和不吉利的，于是他将国王放掉并立刻驱逐出了这个部落的领地，改由国王随行的一位大臣献祭。国王回来后想起了那位在牢房里关押的大臣，于是立刻派人去释放他，并向他道歉。但经过这一段时间的牢狱之灾，这位大臣并没有显得形销骨立，他反而还是像原来一样积极、乐观。他说：“大王，您这段时间把我关起来也是好事，如果这次不是我在坐牢，那么那个被送上祭坛的人肯定就是我了。”在生活中我们每个人都有选择人生的机会，如何获取你想要的生活，关键还是取决于你的态度。就像上面故事中的那个大臣一样，他不会因为倍受国王的恩宠就扬扬自得，也不会因为身陷囹圄而悲观失望，他总是一如既往地保持着积极、乐观的心态。所以，面对生活中的一切，不论你做何种抉择，热情总是一股伟大的力量，对于美好的生活而言都是不可或缺的。这样，你才会活出一个全新的自己。当然，积极乐观的心态也并非是与生俱来的，而是通过后天的学习、训练养成的。一个人如果没有了热情，也就谈不上自信，从而也就失去了对生命、生活、工作、学习的热爱。一个人要想拥有积极乐观的人生态度，关键在于有一颗欢畅、豁达，能够洞悉快乐的心。我们知道，在这个世界上其实没有真正的天堂和地狱，天堂和地狱不过是在人的内心的投射和想象罢了。因此，我们每一个人都要始终保持一种乐观的心态，并保持这种不灭的热情，从而用自信和热情来成就自我，感染他人。一次，一个年轻人来到拿破仑·希尔的面前，他说他现在的处境简直倒霉透顶，就要走投无路了。原来这个年轻人原本是一家保险公司的业务员，薪金虽然不怎么高，但由于年轻人本身意识到自己的资历尚浅，所以他还是勉强可以接受的。但是，随着经济的持续低靡，公司开始大幅裁员。一天，他接到了公司的解雇通知，这使得他万念俱灰，只好来找希尔求助。希尔静静地听完这个年轻人的诉说后，站起来拍拍这个小伙子的肩膀对他说：“年轻人，其实在我看来，你对你所失去的这份工作也并不是十分地专注的。你想你要是一直留在那儿，每天都要面对自己并不喜欢的工作，你的前途还会有什么发展呢？所以，你现在被解雇了，这其实正是万幸的事，这正给你提供了一个去寻找一份新的好工作的好机会啊，你为什么如此伤心呢？”年轻人听了希尔的话，后来，果然又找到了一份更称心如意的工作，而且待遇也比以前提高了不少。这个事例告诉我们，不论你处在什么样的情况下，你都应该多往好的方面去设想。不要被眼前的困难吓倒，只要你转换一下视角，就能使自己保持一个积极乐观的心态。积极乐观的心态，会让我们活出全新的自己。当杰克第一次出现在一家汽车商的招聘会上时，他的外貌和经历都不足以证明他能够做好这份工作。但是，他却被录取了。其原因就是当杰克第一次进入这家公司时，面对着陈列室里排放整齐的汽车他情不自禁地说了一句：“多漂亮的车子啊，介绍给那些需要它们的人该是一件多么美好的事情啊！”他的这种热情被公司的主管看到了，他也因此得到了这次工作的机会。因为精明的主管深知，作为一名推销人，强烈的热情和坚定的信念是工作过程中所必需的宝贵素质，而经验却可以慢慢积累，技巧也可以边做边学。事实证明，公司主管的眼光是独到的，杰克最终成长为美国赫赫有名的汽车推销大王。所以，纵使你没有能力，但有澎湃的热情，你还是可以成就一番事业的。生活中，人们不也是总喜欢聚集在那些拥有热情的乐观者身边吗，因为他们昂扬的斗志和乐观的气质会鼓舞、带领着他们身边的每一个人不断向前。而那些乐观的人似乎也很有人缘，不论何时他们身边总会围拢着一群同他们一样志向远大的人，这也反过来更加激励他。一般而言，乐观的人都有远大的目标。他们对人生总是抱着极大的期望，不愿意平平淡淡了此一生，而且相信自己会成功。纵观那些满怀激情的乐观者，他们之所以能够取得成功，首先便是他们在任何时候都相信自己，相信无论如何都会有胜利的那一刻。他们不断地设想接近辉煌顶点的办法，先人为主地对待每一件可能的事情所可能带来的机会。尽管有时会碰壁，但他们却毫不气馁，而是在反思后投入更大的热情，不遗余力地为认定的目标付出多倍于别人的努力，直至最后的成功。

《活出全新的自己全集》

编辑推荐

《活出全新的自己全集》：好书改变命运，知识滋养心灵。在人的一生中，最可怕的境遇不是贫困、不是厄运，而是心境和精神处于一种无知无觉的麻木状态：感动过你的一切不能再感动你，吸引过你的一切不能再吸引你，甚至激怒过你的一切不能再激怒你。这时，人就需要寻找另一片风景。轻轻打开《活出全新的自己全集》吧，它将带领你的心灵找到新的激情，活出全新的自己。一部发人深省 / 激人奋进的成功学经典从失败走向成功由平庸走向杰出的不二法则每个人都具有获取成功的无限潜能，有些人之所以与成功无缘，只因其未能掌握激发潜能的方法。当一个人知道如何发挥自己的能量，活出全新的自己，则很快就能步入成功的殿堂。

《活出全新的自己全集》

精彩短评

- 1、建议迷茫的人看看，和自己内心对话
- 2、书不错。人生迷茫的时候，唯有修炼自己才是王道！
- 3、书的内容很好，但是书的质量有些差！
- 4、鸡汤一大碗，每天给自己朗读一篇吧

《活出全新的自己全集》

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