

# 《學會做最好的自己》

## 图书基本信息

书名：《學會做最好的自己》

13位ISBN编号：9789868731646

10位ISBN编号：986873164X

出版社：柿藤出版社

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

一位成功的企業家，在一次演講時拿出許多五顏六色的綉紋紙帶，分發給每一位聽講者，要求他們每人裁下一段30公分的紙帶。只能用目測，不能用量具測量。然後，又要求每一位聽講者裁150公分和600公分的紙帶各一段。大家裁完後，企業家掏出卷尺，仔細地測量一條條紙帶並公佈結果：

30公分這組，平均誤差不到6%；150公分這組，平均誤差上升為11%；600公分這組，平均誤差高達19%，個別的相差100多公分。這個實驗告訴我們，目標越小、越集中，越容易接近目標；

目標越大、越寬泛，越容易偏離目標。要提高人生成功的機率，其實，每次成功一點點就可以了。

1984年，日本東京舉辦了一場國際馬拉松邀請賽，一位默默無名的日本選手山田本一就像一匹黑馬，出人意料地奪得了這場比賽的世界冠軍。這一下，大家可是太驚訝了。為什麼呢？因為日本選手的個子大都比較矮，怎麼可能是這樣一個矮個子奪得了國際馬拉松比賽的冠軍呢？於是，記者們紛紛去採訪山田本一，問他為什麼能夠取得這麼驚人的成績。山田本一只說了這樣一句話：用智慧戰勝對手。記者們都笑了起來，他們認為這個日本人是在那裡故弄玄虛。因為馬拉松比賽一次要跑40多公里，這是體力和耐力的運動。只要一個人身體體質好又有耐力就有希望奪得冠軍，怎麼能說是用智慧來取勝呢？這不是笑話嗎？

兩年以後，在義大利著名的城市米蘭又舉行了一次國際馬拉松邀請賽。代表日本參加這次比賽的還是那個叫山田本一的矮個子選手。可是令人驚訝的是，這一次，又是他奪得了世界冠軍！記者們更驚訝了，又紛紛圍著他採訪，請他談談連連得冠的經驗。

山田本一是一個不太愛說話的人，他回答記者的仍然是上次那句話。還記得哪句話嗎？對了，就是「用智慧戰勝對手」。這一回，記者們不敢再笑話他了，但是他們想破了腦袋，還是想不明白：在馬拉松比賽中，為什麼可以用智慧來戰勝對手呢？

10年以後，在山田本一的自傳中，他告訴了大家這個秘密。他說：「我剛開始參加馬拉松比賽時，心裡總想著我要跑到40公里外終點線的那面旗幟上，結果我跑了10幾公里就覺得太疲憊了，想想前面還有那麼長的路程，我就連腳步都邁不動了！後來，我改變了方法，每次比賽以前，我都要乘著車子把比賽的線路仔細地看一遍，並把沿途比較醒目的標誌畫下來，比如第一個標誌是銀行，第二個標誌是一棵大樹，第三個標誌是一座紅房子……這樣我一直畫到比賽的終點。正式比賽開始後，我就用一百公尺衝刺的速度向第一個目標衝去，等到達第一個目標以後，我又用同樣的速度向第二個目標衝去，40多公里的賽程，就被我分解成這麼幾個小的目標輕鬆地跑完了。」把大的目標進行分解，每實現一個小目標，就讓自己得到一次成功的鼓勵，從而一步一步走向大的成功。每天成功一點點，這就是成功的秘訣！

# 《學會做最好的自己》

## 內容概要

人生是一個不斷追求的過程，一個人，在追求成就過程中的態度如何，比他最後的成就有多大更重要。心態決定我們的生活，有什麼樣的心態，就有什麼樣的人生。成功人士與失敗人士之間的差別是：成功人士始終用最積極的態度、最樂觀的精神支配和控制自己的人生；失敗者剛好相反，他們總是怨天尤人，從不在自己的態度上找原因。面對即將西去的太陽，悲觀的人感嘆到：生命的一天就要結束了！樂觀的人卻感嘆到：嶄新的一天即將到來了！於是，便有了兩種截然不同的心態。帶著積極樂觀的心態去行動，就算是做困難枯燥的事情，也能高效完成，並樂在其中；而帶著悲觀的心態去做事，即使是輕鬆有趣的工作，也會覺得乏味無聊。久而久之，兩個人的成就可想而知。所以說，心態不僅影響人們的行動，更決定了每個人的命運。美國著名的心理學家威廉·詹姆斯說：「我們這一代人最大的發現就是，人能夠改變心態，從而改變自己的一生。」地獄與天堂並非杜撰，而是現實。我們每天可以生活在地獄，也可以生活在天堂，關鍵看你怎麼選擇。

# 《學會做最好的自己》

## 書籍目錄

前言第一章 學會快樂擺脫內心的羈絆時刻保持樂觀的心境給自己一點暗示成就取決於心態避免爭執，學會說理達人只說三分話任何時候都要留有餘地挖掘自信，超越自卑打造良好的心態快樂是可以練習的給自己一個橡皮擦笑對人生的挫折與苦難第二章 學會生活學會善待自己健康才是最大的金礦讓你的生活井井有條學會給自己減壓每天靜坐半小時多交幾個朋友每天睡個好覺每年至少出去旅遊一次要有基本的理財能力第三章 做最好的自己你有自己的芳香，做好自己認識你自己，人貴有自知之明學會表現自己，別做慢遊的快艇學會檢討自己，人都是有弱點的求人不如求己，我們只能靠自己走自己的路，不要在意別人的言論第四章 快樂其實很簡單要想收穫就學會付出誰也不能擁有全世界拒絕憂鬱的傳染，回歸快樂別為明天的盤子發愁時刻懷有一顆感恩的心欣賞，是生命中的陽光怨天尤人，於事無補享受生命，珍惜你擁有的把握人生的一個半朋友保持自我，活出本色第五章 再苦也要笑一笑時刻保持清醒的頭腦人在微笑時最有魅力隨手關上身後的門讓你的心靈去散步別錯過路邊的風景第六章 不要給人生加行李生命之舟需輕載不要想得過於長遠別讓錢壓累你一生想得開才會過得好不為虛名所累太多的慾望是人生的一杯苦酒摒棄生活中那些多餘的東西譏諷嘲笑不如保持沉默第七章 學會奮起寶藏就在你身邊沒有誰能阻擋夢想上帝並沒有輕看卑微要有一個創新的頭腦像老鼠一樣適應環境不放過每一次機會只要再邁出一步看清楚腳下的位置智慧是解決問題的關鍵

# 《學會做最好的自己》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)