第一图书网, tushu007.com

<<今天，你给自己打几分>>

图书基本信息

书名：<<今天，你给自己打几分>>

13位ISBN编号：9787304050986

10位ISBN编号：7304050985

出版时间：2011-5

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：吴若权

页数：171

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

前言

学会自省，找回自信　看似充满活力的台湾社会，存在很多冲突与对立。
不管发生什么事，总是百家争鸣，各抒己见。
往好处想，可以脑力激荡，发展创意；往坏处看，内耗折损，大伤元气。
整个社会和各家媒体，几乎都以“批评别人”为专业，能够“自我反省”的实在少之又少。
　既然认为眼前一切不如意的现象，错的都是别人，就不会要求自我改进。
于是，整个社会的集体意识都倾向于要求别人有所改变，相对的，等于限制自己的进步。
这是很可惜的事！
　面对这样的环境，该如何自处才能保持心境的快乐呢？
或许，换个角度看待自己，就可以找到相对的解决方案。
　批评，不是坏事。
受到批评的人不必再去区分对方的动机，是基于“善意”还是“恶意”。
听见别人对自己批评时，若能以“谢谢指教”响应，抱着“有则改之；无则勉之”的态度虚心检讨，不但可以让自己进步，也会建立良好的人际关系。
至少，不会和提出批评的人，形成严重的对立。
　能够虚心受教的人，比较有迈向成功的可能　选秀节目大受欢迎，“毒舌评审”的形象，深植人心。
　他们看起来铁面无私、毫不留情，凭着自己多年累积的专业，和见多识广的经验，总能一针见血地说出参赛者刚才在舞台上表演歌舞的缺点。
话虽说得不好听，但只要听得进去，都会很受用。
　所有的参赛者和“毒舌评审”之间，存在着微妙的关系。
既可以是对立的，却也必须是合作的，这是游戏规则，既然受邀到了这个舞台，双方都要善尽本分、恪遵规则。
　在众目睽睽之下，舞台上的表演及讲评，彼此还可以表现得风度翩翩，当参赛者离开舞台之后，对“毒舌评审”的意见，却很两极。
　有一位落败者十分愤愤不平地向我抱怨：“比赛不公平，入围的人选都有内定，评审讲的话，我完全不同意。
”而另一位落败者却对评审的意见千恩万谢，认为这些指导是他成长的动力。
　比赛的公平性，难有绝对会被完全接受的标准，常常是获胜的人觉得合理，落败的人觉得不公平。
连曾经荣获金曲歌王的周杰伦都曾在电台节目访谈中提及：金曲奖是公平的，但并不客观，因为音乐本来就是很主观的。
由此可见当比赛失利之后，要输得心服口服，的确有一定程度的困难。
　无论事实如何，排除情绪之后，对“毒舌评审”言论所抱持的态度，成为参赛者往后能不能继续进步、成长的关键。
能够虚心受教的人，比较有迈向成功的可能。
他不一定要完全同意“毒舌评审”所言，但至少抱着“或许我可以从他身上学到一些东西！
”的心态重新检视自己。
幸运的话，可以因此而学会自省，找回自信。
　“毒舌评审”可能是最懂得欣赏的伯乐　每个人在成长的路上，多少都有机会接触到“毒舌评审”，有时候甚至这个“毒舌评审”就是和自己关系最亲密的人，或真心希望提供建议的良师益友。
可惜，多半的时候，我们都只尝到“被毒舌”之后受伤和屈辱的苦痛，甚至还本能反应地以毒攻毒，却从来不去思考评审的意义和动机。
于是，错过了很多可以改进自己的机会。
直到有一天，对自己的表现不是有足够的笃定时，想问问身边的人有什么看法，得到的答案都是：“还好啊！
”“我看不出有什么严重的问题呀！

”“ 尽管去做就对了，何 · 必想那么多呢？
”这个时候，才知道自己很需要一个“ 毒舌评审 ”来当头棒喝一下。
寻求忠告，却未能得到解答。
有几个可能的原因：所问非人，或彼此信任度不够。
当对方缺乏专业或经验不足时，的确很难给出具体的建议。
而信任度的问题，则出在对方无法评估提出讲评之后的反应：究竟会被虚心接受，还是会因此而伤害了彼此的关系？
在追求成功的路上，若能够尽早找到生命中的“ 毒舌评审 ”，借由他的专业及经验，提供检讨改进的意见，可以加速学习成长，甚至得到“ 士别三日，刮目相看 ”的效果。
只要能够表现出谦虚的态度与坚强的毅力，让“ 毒舌评审 ”很放心地愿意对你说出真心话，绝对可以从他的意见中，获得宝贵的建议。
等到自己从平凡的驴子锻炼成强壮的千里马，“ 毒舌评审 ”也就摇身一变成为最懂得欣赏自己的伯乐哕。
深度自省与建立自信，是相生相衍的两项功课　如果因缘尚未成熟，还没能够遇见愿意惠赐批评指教的“ 毒舌评审 ”，可以先由自己充任这个角色。
每当开始着手规划，或正式执行项目时，若能用比较严厉的高标准，时时检测：自己的努力够不够？
方法对不对？
和别人的互动好不好？
和心中典范的表现差距有多远？
就可以避免犯错绕路，更接近成功。
很多无师自通的“ 素人 ”，后来能够成为令人佩服的“ 达人 ”，就是用这套方法出人头地的。
努力，还要用对力！
我刚进入社会工作那几年，都会随身携带笔记本，并且命名为“ Lesson ”(功课)，随时记录自己工作上需要检讨改进的地方，也会主动请教前辈的意见，并提醒自己不要再犯同样的错。
在这些积极反省的过程中，获得很大的成长力量。
每年加薪超过百分之二十，不但同业竞相挖角、主管还带着我跳槽。
回头看见自己巨大的转变，不免痛惜从前求学时期的我，为什么没有早点培养出反省检讨的习惯，白费了很多工夫在绕冤枉路。
渐渐地，我终于体会出一个很微妙、也很重要的道理：深度自省与建立自信，是相生相衍的两项功课。
愿意反躬自省，就能建立自信。
遇到“ 瓶颈 ”时，懂得向内自省，不会把责任推诿给别人，才能找到真正解决问题的关键。
发展顺遂时，能够向内自省，就继续拥有谦卑的态度，并且懂得感恩。
无论失意或得志，自省都可以启动自信，将所有的经验内化为成长的动力。
尝到自省的好处，我常鼓励朋友自问自答：“ 今天，给自己打几分？
”你可以不在乎别人的批评；但是不要忽略自我的觉察。
当然，自省也要适可而止，以正面积极地看待自己的错误及不足，才不会把自省变成自责，落入负面思考的陷阱，失去行动的勇气。
以谦逊诚恳的态度去检讨和反省，找到可以改进的地方，才是激励自己成长的关键力量。
《今天，你给自己打几分》是我的第84号作品，献给愿意向内探索自我，发掘生命宝藏的朋友。
自省，力量大！
它曾经帮助我脱离失败，希望也能带你走向成功。

内容概要

看似充满活力的台湾社会，存在很多冲突与对立。
不管发生什么事，总是百家争鸣，各抒己见。
往好处想，可以脑力激荡，发展创意；往坏处看，内耗折损，大伤元气。
整个社会和各家媒体，几乎都以“批评别人”为专业，能够“自我反省”的实在少之又少。
既然认为眼前一切不如意的现象，错的都是别人，就不会要求自我改进。
于是，整个社会的集体意识都倾向于要求别人有所改变，相对的，等于限制自己的进步。
这是很可惜的事！
面对这样的环境，该如何自处才能保持心境的快乐呢？
或许，换个角度看待自己，就可以找到相对的解决方案。

作者简介

吴若权，台湾著名作家。
曾任职IBM、HP、Microsoft等公司，现任多家企业行销顾问，并参与非营利组织投身公益，主持电视及广播节目，作品经常荣登各类书店畅销排行榜。
创作类型多元，广及两性、励态、小说与企管，曾以短篇小说荣获台湾中兴文艺奖。
乐于享受孤独，自诩是一只风筝翱翔在幸福的天空。
爱的牵系，心的悠游，支持他穿越千山万水，看见更宽广的人生视野，即使是风雨的路程，都能洒落温暖的阳光。
本书献给愿意向内探索自我，发觉生命宝藏的朋友。
自省，力量大！
因为它曾帮助吴若权脱离失败，希望也能带大家走向成功。

书籍目录

Lesson 1 洞悉人缘好坏的原因遇到猪头不是偶然是享受;还是忍受过度自私形成自闭太随兴就容易扫兴一相情愿弄巧成拙过度殷勤给人压力聊绯闻多是非Lesson 2 寻找相关愉悦的开关让自己变得更好笑留意笑不出来的表情避免害羞被当成骄傲笑面虎好过脸带衰厘清贪心与企图心的界线修养不等于是虚伪原谅,也是一种傲慢Lesson 3 学习善待自己的方法比烦恼跑得更快一点品尝自讨苦吃的乐趣乐意为敌人而努力别放冷箭误伤自己驾驭心中的怒气消化负面情绪接受既成的事实Lesson 4 突破自我反省的障碍切忌以自我为中心别找借口不求长进忙碌中莫忘初衷不要让手闲下来找真正的专家咨询避免动气伤了义理打造自己的许愿池Lesson 5 接近内外之间的距离别拿体形当借口内观自我才能察觉真相内在革命需要有所取舍让容貌与自信相得益彰找回内在的美丽用实力打败势利形塑自我的风格Lesson 6 打造自我专业的形象Lesson 7 积极重建人生的价值

章节摘录

版权页：插图：洞悉人缘好坏的原因1遇到猪头不是偶然话说得很漂亮、却不诚恳的人，很容易形成强而有力的磁场，吸引有类似特质的人物以类聚。
若不自我检讨，还怪罪对方；真正的猪头，恐怕会是你自己!所谓“遇人不淑”的经验，很多人都曾有过。
最令人扼腕的就是:当自己做好了充分的准备，却在很恰当的时机，很美好的地点，遇上了很不好的人。
尤其是初识时，并不觉得对方有多么糟糕，而是花费了时间、付出了感情，才发现他不是值得托付的人，那种晴天霹雳的感觉，真的很难过。
若要深究，只能说自己运气不好吧!可是，如果类似的情况不断发生，甚至几乎是频频“中奖”；或是每段恋情谈到最后，都因为发现对方是猪头而告吹。
我只能感慨很深地对这些运气不好的朋友说实话:“遇到猪头，不是偶然!”当你愿意反躬自省，想想问题有没有可能出现在自己身上，就可能得到下列几个推测的原因，而这些变数都是操之在己的，只要你愿意调整心念、改变行为，就不会再有“遇人不淑”的遗感。
第一，你可能常逛猪圈。
因为喜欢欣赏乡间美景，就时常出入于养猪的农舍，若要不碰见猪头，显然是很难。
很多人会说:“我哪里是喜欢逛猪圈?只是路过而已，我真正的喜好是自然美景!”倘若实情真的如此，我只能好言相劝:“换个方向出发，或绕个路吧!”能欣赏山光水色的地方何其多，不要再往猪合走，尤其当你已经有过经验之后，别让自己再多犯错一次。
第二，你很容易涉入别人的是非，所以才会常常碰到是非之人。
在这个八卦当道的时代，无论听闻八卦、或道说八卦，都难以幸免，会卷进红尘是非中。
尤其是那种话说得很漂亮、却不诚恳的人，很容易形成强而有力的磁场，吸引有类似特质的人物以类聚。

编辑推荐

《今天,你给自己打几分》：台湾畅销书天王吴若权最新力作，荣登金石堂、博客来畅销书排行榜，FBI没传授的读心术，招招直探人心！

第一图书网, tushu007.com

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