

<<精神力修炼法则>>

图书基本信息

书名：<<精神力修炼法则>>

13位ISBN编号：9787504475251

10位ISBN编号：7504475254

出版时间：2012-7

出版时间：中国商业出版社

作者：于琳琳

页数：303

字数：220000

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>

## <<精神力修炼法则>>

### 前言

勇敢地走自己的路 有篇文章讲了这样一个故事：有个人要穿过一片茫茫的沼泽地，因为不知道哪里是安全的路，于是只能试探着走。

虽然危险性很大，一不小心就有可能陷入沼泽，但是只要注意，就有希望走出沼泽。

于是这个人左跨右跳，竟也能找出一段路来，可好景不长，未走多远，不小心一脚踏进烂泥里，沉了下去。

不久，又有一个人要穿过这片沼泽地，他看到在茫茫的沼泽地上有一串密密麻麻的脚印，便想：前不久，一定有人从这里走过，那么我如果沿着这串脚印走就一定不会有错。

于是，他便踩着那串脚印试着走起来，果然实实在在，于是他便放心一直走下去。

可是，好景不长，没走多久，他就因为最后一脚踏空，也沉入了烂泥。

之后，又有一个人来到这片沼泽地前，他看着前面两人的脚印，心想：这必定是一条通往沼泽地彼端的惟一道路，也是正确的道路，看，前面已有这么多人走了过去，如果沿着这条路走下去我也一定能走到沼泽的彼端。

于是，他放宽心地大踏步走去，最后他也沉入了烂泥。

漫漫人生路究竟该怎么走？

是追随着别人的脚步，还是坚定地走自己的路？

当今的世界，成功之路不计其数，生活方式也各不相同，于是，我们便在滚滚红尘中越来越觉得迷失了自我，找不到一条属于自己的路，无法坚定地走好自己的人生路。

世界上有数不清的路，人生也一样，在走路的时候，如果沿着别人的路走下去，也许平坦，但是却永远也走不出新意，无法找到属于自己的成功。

只有走自己的路才可能有创意，成功的可能性也就更大。

走自己的路，也许会遭遇他人不解的目光，会遭遇种种流言蜚语，会遇到这样或那样的坎坷和挫折，但是只要我们坚信心中的理想，勇敢地向着心中的目标奋进，不怕困难，总有一天，我们会看到独特的风景，成就一份独特的辉煌！

这时你无须标新立异，却已与众不同。

即使平凡，也决不平庸。

自己的人生路需要自己来走。

无论是生活之路，还是事业之路、爱情之路、亲情之路、友谊之路，都需要我们自己来走，因为只有走自己的路，才能走出属于自己的成功天地。

走自己的路，就是相信自己的力量和价值，不轻信他人，一切遵从自己的想法和意愿，以客观事实为原则去做事(当然要在正确的前提下)。

如果我们无法相信自己，就不会有自己的想法，也就会一切服从别人，从而成为别人思想的奴隶。

走自己的路，我们无需在意他人的种种评论，无需在意他人的指指点点，面对是非非而不动摇心中的理想，不轻信别人的流言蜚语，想别人不敢想，做别人不敢做，不管面对什么境遇都坚信自己的信心和勇气。

但是，走自己的路并不代表我行我素，傲视一切。

在人生的道路上，我们也应该适当地接受别人的一些正确意见，同时用自身良好的人格魅力打动人心，开拓良好的人际关系，掌控更多的人际资源。

路有平坦就会有坎坷，活着就会碰到各种各样的艰难和曲折，与其逃避困难，不如迎难而上，前进的路上我们可能经常跌倒，其实这没什么可怕的，只要我们能拍拍身上的灰尘，还可以接着上路，就怕跌倒后没有勇气再站起来。

走自己的路，就是始终朝着坚定的目标奋进，永不退缩，有自信、有勇气与一切艰难斗争，有着永不放弃的劲头，穿越重重障碍，走向成功，走向巅峰。

如今的社会，人才济济，竞争激烈，活着有太多的艰辛和烦恼，有时候，我们想要按照自己的想法办事，而“平庸至上”的社会往往给我们加了一道无形的墙，使我们没有勇气走自己的路。

比如，在公司里，我们希望充分展示自己的才华，以求得更高的发展。

## <<精神力修炼法则>>

然而，“木秀于林，风必摧之”，在一个团体内，谁做得更出色，更优秀，往往就会招致其他人的嫉妒乃至“背叛”，会遭遇被孤立甚至严厉惩罚的厄运，此时，我们往往会感到迷惘：走自己的路究竟是对还是错？

诚然，一个人要如何在这纷繁芜杂的世界里保持自我的本色，活出自我的风采，走出一条属于自己的路，开创一个属于自己的事业和未来，真的是当下每一个人都应认真思索的问题。

带着这个问题，我开始了这本书的编写，我的目的只有一个，那就是：希望它可以给时下每一个行走在奋斗之路上的年轻人以启迪与鼓舞！

其中，我尽力引用一些比较典型、比较新颖的案例，比如当红影星章子怡、体坛明星邓亚萍、海星集团的董事长荣海、推销员乔治·赫伯特、北京京汉集团的董事长田汉、苹果公司的创始人乔布斯...他们每个人都具有独特的个性，从他们身上我们可以感受到生命所赋予的更高意义。

之所以选择他们，只是希望读者可以领悟到我在创作此书时也在走自己的路，而不是与他人的简单雷同，好像只有这样才能对得起这本书的名字，也能道出这本书的灵魂所在。

在书中，我加入了现代生活中出现的一些典型事例和我自身成长奋斗的经历，只希望您能从此书中找到答案，也希望您能够从中获得更多的人生感悟：走自己的路——相信自己，征服别人，迈向成功。

走自己的路，才能在这个人才济济的时代里凸现出自己的优势，离成功越来越近！

献给你们——在成功之路上一直不断努力、孜孜以求的人们！

## <<精神力修炼法则>>

### 内容概要

普通人只能控制自己的一小部分：能控制自己的呼吸，但无法控制自己的心跳；能控制自己的情绪，但不能控制自己的激素。

于琳琳编写的《精神力修炼法则》中所描述的精神力修炼法则，其本质就是控制自身。

《精神力修炼法则》的目的，就是将每个人自身的潜能激发出来，从而达到控制自身，甚至向上挑战的目的。

## <<精神力修炼法则>>

### 作者简介

于琳琳，黑龙江人，英语专业学士学位，对文学有浓厚的兴趣。  
曾在某知名公司负责人力资源的工作，在企业管理方面有独特的心得和丰富的经验。  
闲暇之余，善于搜集并整理和企业管理相关的知识，现凭借其深厚的文字功底将自己的经历和感悟编辑成册，和读者共飨。  
本书是于女士推出的首部力作。

## <<精神力修炼法则>>

### 书籍目录

前言 勇敢地走自己的路

修炼法则一：信念的力量

信念是成功的源泉

种下信念的种子

坚定自己的信念

信念的来源

培养积极向上的信念

正面的信念可以激发潜能

修炼法则二：认清自己

认识自我，相信自己

自立者天助之

知道自己是谁

从低谷中走出来

肯定自己的价值

修炼法则三：要相信自己

人不自信，谁人信之

拯救自己的惟有自己

做发现自己的伯乐

做你自己便是最好

学会给自己加油

做一个勇于接受挑战的人

修炼法则四：强大自己的内心

命运取决于心境

让流言蜚语见鬼去吧

遭人批评又何妨

做人要不卑不亢

人格是生命永恒的魅力

做人不要太自负

修炼法则五：超越自己

将心里的镜子打碎

处于最佳状态

勇于尝试也是一种机会

拥有积极的心态

享受工作的乐趣

提升思维广度，造就财富高度

修炼法则六：敢于挑战自我

在不幸和失败中坚持下去

世上没有成功线

在困境中拯救自己

燕雀安知鸿鹄之志

要做就做最好

失败了，从头再来

意志力强的人更容易成功

修炼法则七：做情绪的主人

让愤怒与我们无缘

## <<精神力修炼法则>>

别把不良情绪带到工作中

控制自己的消极情绪

控制贪欲之心

做人不要太追求名利

心如止水

修炼法则八：扩展你的人脉资源

尽量与更多的人交往和接触

猪圈岂生千里马

交友要有所选择

注意宴会中的小节

赞美让你拥有好人缘

糊涂方为大智慧

注意面子问题

真诚所向无敌

修炼法则九：拥有健康的身心

健康是最大的幸福

健康是工作的资本

保持旺盛精力

善待自己的健康和精力

修炼法则十：敢于行动

敢为，才能有所作为

实现目标在于行动

从现在开始选择行动

勇于行动

十个想法不如一个行动

赢在行动

<<精神力修炼法则>>

章节摘录

## <<精神力修炼法则>>

### 媒体关注与评论

读完本书，我得到这样的启示：它以深沉厚实的诚恳为经，冷静深刻的良知为纬，帮你梳理人生顺遂，讲述生命悲欢，挖掘心灵沉痾，解锁心灵密码…… ——《第一次把工作做到位》作者 周潮 读过本书后，我想到了这些：只要我们能够认真对待每一件事，就会明白活着的意义是什么，工作的职责是什么；人的生命价值寓于工作之中，每个人都应为自己的幸福，为实现自我价值而努力工作。

——《心灵没有密码》作者 周海燕

## <<精神力修炼法则>>

### 编辑推荐

《精神力修炼法则》告诉我们：走自己的路，才能在这个人才济济的时代里凸现出自己的优势，离成功越来越近！

作者还提出了十大精神力修炼法则帮助大家尽快走向成功。

在境遇越来越复杂的今天，人们将何去何从，这是每个人都面临的选择。

## <<精神力修炼法则>>

### 名人推荐

读完本书，我得到这样的启示：它以深沉厚实的诚恳为经，冷静深刻的良知为纬，帮你梳理人生顺遂，讲述生命悲欢，挖掘心灵沉痾，解锁心灵密码…… ——《第一次把工作做到位》作者周潮 读过本书后，我想到了这些：只要我们能够认真对待每一件事，就会明白活着的意义是什么，工作的职责是什么；人的生命价值寓于工作之中，每个人部应为自己的幸福，为实现自我价值而努力工作。  
——《心灵没有密码》作者周海燕

<<精神力修炼法则>>

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>