

<<人生增值七堂课>>

图书基本信息

书名：<<人生增值七堂课>>

13位ISBN编号：9787504741196

10位ISBN编号：7504741191

出版时间：2012-3

出版时间：中国物资出版社

作者：安子

页数：206

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>

## <<人生增值七堂课>>

### 前言

每个人出生的时候都是一样的，为什么在成长的过程中，逐渐形成了不同的身份地位，走入了不同的社会阶层？

是天赋之别，还是背景不同？

是命运作祟，还是努力不够？

其实，上帝对每个人都是公平的，别说人生不如意，也别说怀才不遇，回头看看自己走过的路，是否真的一直在向上攀登？

人生就像一条上坡路，只是有的人没能不断地增值自己，没能走上这条上坡路而已。

所以，要想实现人生成功，幸福无边，只有一个秘诀：自我增值！

二十年前，就有人问我，你一直在忙什么？

没错，我是一个忙人，我常说的话就是，安子很忙。

忙什么？

忙增值！

这种“忙”，不是普通意义上的忙，而是指从身心的各个方面去提升自己。

我们不是鲁滨孙，我们不可能脱离社会，所以作为社会人，我们必须不断实现增值。

从个人形象、社交圈子、待人接物、自我修养、知识技能等各方面，不断提升自我，才能最终走向成功。

在本书的创作过程中，我翻阅了大量的书籍。

我发现，很多书，都过于强调个人技能，过于强调待人处世。

事实上，真正的增值，是发掘内心的力量，而不仅仅是言谈举止和知识能力方面的提升。

所以，我创作了这本书，从七个方面，阐述了获取增值力的方式。

在这里，我要借这本书，表达我内心的感恩之情。

首先，我要感谢我的父母，在我的人生道路上，他们永远是最强有力的支柱，他们永远是最坚实的后盾，他们教会我做人，引领我走入社会、独立生活。

其次，我要感谢我的团队，安安文图工作室的同事们，没有他们的支持和帮助，就不会有这本书的诞生。

最后，我要感谢一直在帮助我、支持我的搭档樊绍烈先生，他以最大的耐心，给了我最大的支持。

当然，我一定要感谢您，亲爱的读者，感谢您能够拿起这本书，翻开，看下去，看到底，相信这本书会对您有益。

现在，请允许我和您一起，翻开这本《人生增值七堂课》，请相信，人生可以增值，成功绝非难事！

安子 2011年8月28日于北京

## <<人生增值七堂课>>

### 内容概要

成功是否也有秘诀？  
如何才能在激烈竞争的当下，实现自我，走向成功？

没错，成功也有秘诀，成功的秘诀就是不断发掘自身的潜力，实现人生的持续增值。

人生的长短相差无几，人生的价值却迥然不同。  
要想创造与众不同的价值，就要从现在开始，让自己增值！

停止你的抱怨和唠叨，忘记你的消极和无奈，跟着《人生增值七堂课》的作者安子一起，开启自身的积极能量，唤醒你心中的巨人吧！

## <<人生增值七堂课>>

### 作者简介

安子  
河南省作家协会会员，原《中国青年》编辑记者、中央电视台记者，在《读者》、《青年文摘》、《羊城晚报》、《佛山文艺》、《北京文学》、《芙蓉》等报刊杂志发表文章两千余篇，荣获《读者》最佳文章奖，在《新京报》、《女友》、《中国女性》、《女性天地》、《风流一代》、《扬子晚报》等报刊杂志开设情感专栏十余个，被誉为70后文坛一朵金花。

## <<人生增值七堂课>>

### 书籍目录

- 第一章 你的形象价值“千金”
  - 第一节 好形象决定好前途
  - 第二节 如何确立良好的外在形象
  - 第三节 像成功者一样装扮自己
  - 第四节 透过镜子看自己
  - 第五节 穿好气色这件自然盛装
  - 第六节 你有最适合自己的的一套衣服吗
  - 第七节 男人适合西装，女人搭配裙子
  - 第八节 别让鞋子杀风景
  - 第九节 永远保持迷人的风度
  - 第十节 礼仪是通行四方的推荐书
- 第二章 千万别让一些小事贬了你的值
  - 第一节 谨防形象杀手——“脏话”
  - 第二节 不做没有热情的机器人
  - 第三节 如果被踩到，请做宽容的紫罗兰
  - 第四节 贬低别人并不会抬高自己
  - 第五节 不要总说别人的责任
  - 第六节 可以有善意的谎言，但不要谎话连篇
  - 第七节 微笑会带来好运气
  - 第八节 别让判断力拦截我们的智商
  - 第九节 自控力会为你除掉心中的藤蔓
- 第三章 身边的圈子决定你的价值
  - 第一节 你能走多远，看与谁同行
  - 第二节 快速“套近乎”的诀窍
  - 第三节 你的价值取决于你对圈子的影响力
  - 第四节 亲密也是一种障碍
  - 第五节 必要时刻睁一只眼闭一只眼
  - 第六节 成全他人的好胜心
  - 第七节 主动起来，一切都会主动
  - 第八节 经营好自己的职场圈子
  - 第九节 组建你的亲友圈
- 第四章 不要让你的心蒙上“灰尘”
  - 第一节 工作也是一种享受
  - 第二节 让烦恼随自我中心主义一同消失
  - 第三节 放下清高，接上生活的“地气”
  - 第四节 羞怯会让你吃大亏
  - 第五节 告诉自己“先等一等”
  - 第六节 不抱怨的人生才有吸引力
  - 第七节 比较，只会让我们贬值
  - 第八节 不怕麻烦，才会升值
  - 第九节 来点自嘲，也能为自己增彩
- 第五章 你要学会珍惜
  - 第一节 学会珍惜身边的每个人
  - 第二节 学会赞赏别人，等于提升自己
  - 第三节 只有行动起来，才是最好的珍惜

## <<人生增值七堂课>>

第四节 懂得珍惜的人，也会勇敢地放弃

第五节 珍惜你的时间，提高你的效率

第六节 珍惜当下，一旦错过永远错过

第七节 懂得珍惜的人，会从错误中崛起

第八节 自爱之人，才会珍惜这个世界

第九节 做一个感恩的人

第十节 珍惜你的梦想，勇敢奔赴未来

### 第六章 学会理财不贬值

第一节 养成记账的好习惯

第二节 天生我“财”必有用

第三节 改变你的金钱观

第四节 动物界的理财人生

第五节 薪水不代表全部

第六节 理财不是拜金，理好“才”才能理好“财”

第七节 奢侈是致富最大的敌人

第八节 享受理财的过程

第九节 勇往直“钱”：大家一起向“钱”冲

### 第七章 用升值来对抗贬值

第一节 不断充电，长久升值

第二节 量变引起质变，日积月累终会升值

第三节 挖掘自己的特长并将它发挥到极致

第四节 向生活妥协，就是另一种贬值

第五节 提高想象力，才容易升值

第六节 规划好职业生涯，你才能持续升值

第七节 做一名最有价值的员工

第八节 提高你的核心竞争力

第九节 明天无法预知，踏实做好今天

## &lt;&lt;人生增值七堂课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页:第三节 像成功者一样装扮自己在一个大型公司里,正在进行一场演讲,以此来角逐到底谁更有资格胜任经理这个职位。

第一个经理候选人上场了,他年纪不大,面色苍白,身着一身员工制服,腼腆羞涩。

他的演讲,也还算顺利,但是由于形象欠佳,评判的考官们纷纷表示:“他穿着随便,显然不够重视这次演讲,而且他自己都不相信自己能胜出,胆怯得很,我们为何要给他投票呢?”

第二个经理候选人年纪稍大,但气色很好,活力十足,他穿了一身崭新的西装,面带微笑地走上了讲台,他的演讲引起了一阵掌声。

最终,第二个候选人胜出,他成功的根本原因,在于在竞选演讲之前,他就将自己打扮成了一位经理;而在演讲时,他就以一位经理的形象出现在大家的面前。

在西方国家流传着一句名言:你想变成什么样子,就要把自己打扮成什么样子。

如果你想成为一名绅士,首先就要把自己打扮得像个绅士;如果你想成为一名优雅的小姐,那就将自己打扮得高贵一些;如果你想成为一名成功人士,就要像成功者一样装扮自己。

现在的社会是一个看重复合能力的社会,打造良好形象的能力,也是一个成功人士的必备能力之一。

在美国,曾经有人对形象的影响力做过一次调查,发现其中76%的人根据外表判断人,60%的人认为一个人的装扮能够反映出其本人的社会地位。

在很多场合里,形象就是你打开交际圈的第一功臣。

如果让一个商家去找人合作,面对两个陌生人,商家肯定会先选择衣冠整洁、穿戴得体的人。

人们喜欢以貌取人,虽然有点不公平,可至今还没有人可以摆脱这个视觉习惯。

如果你想早点成功,就早点学习成功人士的装扮标准。

宋嘉是某公司的高层管理者,对形象的重要性深有体会。

几年前,宋嘉还只是一个基层员工,在进入公司后,奋斗了两年多,才被提升为部门主管,缓慢的晋升速度,让他颇有些焦灼。

一次偶然的机遇,他认识了一名形象设计师,设计师听了他的倾诉后,建议他改造自己的形象,如果实在不知道如何改造,就找单位里的一位高层管理者做榜样。

于是,宋嘉悄悄地选中了公司的一位管理人员作为自己的榜样,最初,宋嘉只是简单地模仿榜样得体的着装,每天早上出门前很仔细地照镜子,每天到单位后很仔细地观察榜样的形象,后来,他逐渐形成了自己的着装风格,每天都穿着大方、仪表堂堂、满怀信心地出门。

接着,他又仔细揣摩榜样的言谈举止,发现对方讲话语气和缓,有节奏感,较普通员工要慢,谈话内容多是温暖人心的,宋嘉就对此予以模仿。

很快他便引起了上司的关注,三个月后竟被破格提拔为采购部经理。

初战告捷后,宋嘉没有止步,他又开始在高层领导中选择榜样。

这次,不仅限于外表、言行方面,宋嘉还深入观察对方做事做人的方法,让自己的内在修养也逐步提升。

一个人的装扮是好是坏,旁观者各有评判,但很少有人直接告诉你。

大家会把你的装扮当成你的喜好,并由此来做评价。

我们在评判一个人时,的确会将外在形象与个人能力挂钩。

形象好,在别人眼里,能力相对也会高一些;形象糟糕,别人对他的信任度往往就低一些。

初次见面时尤其是这样。

举一个简单例子,在大街上,我们都曾碰到过问路的人,如果对方邋里邋遢、随随便便,很多人的态度就不由得会生硬几分,有时还会生出几分戒备心理;但如果对方穿着得体、举止优雅,人们的语气就会友好和善得多。

林峰是一家大药店的店员,经常会遇到顾客因为各种问题找上门来,经过了多次“叫领导”的事件后,林峰发现:其实,往往经理过来后解决方式基本相同,为什么顾客不像刁难自己一样刁难经理呢?

经过思考,林峰觉得人们之所以有这样的反应,往往是觉得经理更具权威。

而这个权威的印象,不少成分是来自形象上。

## <<人生增值七堂课>>

之后，林峰对自己的形象做了一番改变：他先把盖住眉毛的头发理成整齐的平头，换上一副金色边框眼镜，再配上自己的白色制服，面对镜子俨然就是一个专业医师的形象。

在面对顾客时，林峰也像经理一样使用专业的用语，再加上深沉和缓的语调，这样一来，顾客看到林峰的专业形象，心里踏实了，问题解决起来也顺利多了。

不要认为花心思装扮自己是在浪费时间，世界上越成功的人越注重形象。

众所周知，李嘉诚是一个十分节俭的人，但这并不影响他对形象的注重。

他认为，产品需要包装。

而当老板的就更应该包装。

少年时，李嘉诚就要求自己具有绅士风度，即使当时收入不高，有着相当重的家庭负担，而且要攒钱办大事。

虽然他的服装不是新的，也非名牌，但却相当整洁，搭配得当。

他的儿子，有着“小超人”美名的李泽楷也受父亲的影响，深知形象的重要性，不管走到哪里，都会找专业人士为自己策划着装。

关于这一点，我们还经常听说，许多明星在出席宴会前，宁可晚上不睡觉也要选好第二天的服装。

好形象是装扮出来的，不要等到别人指出你形象不佳，才着手改善。

要想成功，就该向成功者看齐。

先是穿衣打扮，再是举手投足的风度。

勤加练习，先做到形似而后神似，最后完全变为发自内心的一种习惯、一种修养。

如果能这样做，也许在不久的将来，一天清晨起来，你会发现自己已经是一个真正的成功者了。



## <<人生增值七堂课>>

### 编辑推荐

《人生增值七堂课》是一本能够改变命运的手册！  
它将发掘你内在的潜力，助你人生升值，它将唤醒你心中的巨人，增值你的人生，实现自我，改变人生，从增值开始。  
现在，请翻开《人生增值七堂课》，请相信，人生可以增值，成功绝非难事！

<<人生增值七堂课>>

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>