

<<向自己挑战对自己负责>>

图书基本信息

书名：<<向自己挑战对自己负责>>

13位ISBN编号：9787505417014

10位ISBN编号：7505417010

出版时间：2008-1

出版时间：朝华出版社

作者：赵月华

页数：303

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>

<<向自己挑战对自己负责>>

内容概要

挑战自己，就需要有一个梦想，要相信自己是最棒的，要充分锻炼自己的意志，控制自己的情绪，挖掘自己的潜能，充分认识真实的自己，培养自己的勇气，并且通过学习和实践来提升自己。

这样，我们就能够战胜各种困难，超越平庸，走向卓越。

对自己负责，需要做好每一件事，及时行动起来，让自己更有效率，并且做到勤奋敬业，打造自己的健康人生。

此外还要管理好自己的财富，建立自己的和谐人脉。

这样，我们就拥有了胜利的武器，找到自己的成功和幸福。

<<向自己挑战对自己负责>>

书籍目录

上篇 向自己挑战 第一章 拥有自己的梦想 梦想是人未来生活的蓝图 梦想越高才能就发展得越快 一开始就要确定你的梦想 生活需要一些渴望 穷人最缺的就是梦想 善待你自己的渴望 没有目标的人生不可能成功 设定科学的人生目标 不要让自己迷失方向 目标是人生前进的动力

第二章 相信自己是最棒的 自信是成功的翅膀 自信产生力量 自信是自己拯救自己的原动力 永远对自己说“OK” 笑对你的人生 做自己的幸运之神 自信者依靠自我 以胜利者的心态去生活 活出你的自我 拥有顽强的信念 第三章 锻炼自己的意志 训练你的意志 没有不受伤的船 失败往往由于半途而废 成功就是不断战胜失败 靠自己战胜挫折 变逆境为人生的祝福 屡败屡战才是英雄 莫让自己打败自己 拥抱磨难, 战胜挫折 不经历风雨, 怎能见彩虹

第四章 战胜你的情绪 控制你的情绪 做情绪的主人 健康情绪是生命之石 不要让压力打垮你自己 认识压力下的真实自我 学会释放自我的情感门 在承受压力时降低你的期望水准 学会一点一点地放松自己 冷静、冷静、再冷静 心态是你真正的主人s 给自己一个好的心境 学会宣泄压抑 学会消消气 第五章 挖掘自己的潜能 每个人都有巨大的潜能 兴趣是成功的基石 机遇要靠自己创造 每天超越自我一点点 发挥无限的潜能 发挥自己的优势 突破生命的极限 充分激发内在潜能 低估自己是一种罪恶 第六章 认识真实的自己 人最重要的是要认识自己 给自己进行准确的定位 从一个试验开始认识你自己 你就是一只翱翔天空的鹰 一个人的思想决定他的为人 面对真实的自我 了解自己的长处 不要迷失自己 人生只属于你自己 停止埋怨和牢骚 第七章 培养自己的勇气 敢为才能有所作为 勇气是人生必不可少的动力 莫让自己打败自己 摒弃你的怯懦 勇敢出才干 世界就在你的脚下 跨越自己的心理高度 勇于进行尝试 敢于进行创新 保持一点冒险精神 第八章 不断提升自我 永不停止学习 不断充实自己 拥有知识就是拥有财富 重新思考工作的意义 永不满足自己 永葆生活热情 不断锤炼自己沟通的能力 不断超越缺陷 苦难是走向成功的磨炼 每天进步1% 下篇 对自己负责 第九章 细心做好每一件事 成功在于细节 深刻认识细节的作用 大处着眼, 小处入手 机会就在细节之中 摒弃你的浮躁 学会在细节上下功夫 充分关注每一个细节 培养自己的细节价值观 记住小事不小 细节体现个性 第十章 立即行动起来 一百个知识不如一个行动 拖延让人一事无成 及时行动, 成功在望 医治拖延的恶习 要紧的是付诸行动 行动者自动自发 绝不可优柔寡断 先从行动开始 心动不如行动 行动, 行动, 再行动 第十一章 让自己更有效率 有效管理时间 人生就是一场竞赛 时间不能浪费 珍惜利用好今天 把握好现在 合理安排时间 把握好自己的时间 更好地掌控时间 懂得赢得时间 用更少的时间做更多的事情 第十二章 勤奋敬业不可少 幸运不会去敲一个懒汉的门 勤奋刻苦是一所高贵的学校 付出多少, 得到多少 学会主动做事 贪图安逸将会使人堕落 把职业当作“事业” 做事不要敷衍了事 把工作当成一种乐趣 让敬业成为习惯 第十三章 打造健康人生 没有健康将一事无成 健康是生命的源泉 健康的人才能获得成功的喜悦 健康的科学含义 健康的具体新标准 健康的具体表现 做一个现代健康主义者 掌握科学的饮食 走出心理失衡 良好的爱好使人健康长寿 第十四章 全面掌握信息 做事要以信息为先 信息畅通是发展的前提 锻炼敏锐的信息嗅觉 养成记录的习惯 化解信息的压力 防止信息不对称 保持畅通的信息通道 通过与他人交流获取信息 杜绝信息的失真 第十五章 管理好你的财富 学会个人理财 赢得财富的头脑 把钱当钱看 进行合理的开支 建立理财的正确心态 掌握理财必备的技巧 致富路上的五个好心人 培养勤俭节约的习惯 做好一生的用钱计划 第十六章 建立和谐的人脉 成功需要和谐的人脉 选择朋友就是选择命运 给人留下良好的第一印象 做一个受人欢迎的人 成为一个彬彬有礼的人 善于赞美他人 拥有一副好口才 真诚老实出人缘 诚信是立身处世之本 学会在生活中宽容 让仇恨长成鲜花

<<向自己挑战对自己负责>>

章节摘录

<<向自己挑战对自己负责>>

编辑推荐

《向自己挑战对自己负责:精神修炼读本》由朝华出版社出版。
人生最强大的敌人就是自己，最伟大的挑战就是自己挑战。
人生最重要的盟友就是自己，最重要的任务就是自己负责。
对自己负责，让自己更出色，这是一种不完美的人生，没有进行自我的负责的人生，是一种不幸福的人生。

<<向自己挑战对自己负责>>

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>