

<<成就自我>>

图书基本信息

书名：<<成就自我>>

13位ISBN编号：9787507527292

10位ISBN编号：7507527298

出版时间：2009-11

出版时间：华文出版社

作者：翟文明，刘佳 著

页数：290

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>

## &lt;&lt;成就自我&gt;&gt;

## 前言

你每天都很忙吗？  
你是不是觉得自己在忙碌中忽略了什么呢？  
难道你没有感觉到吗，为了工作，你是不是忽略了你的身体？  
为了满足他人的愿望，你是不是忽略了自己内心的渴求？  
你知道自己最想要的是什么呢？  
你是不是经常做一些自己并不想做但却不得不做的事？  
你为什么总也实现不了自己的梦想？  
要知道，你所忽略的就是人世间独一无二的自己。  
要想改变这种状况，你需要进行改变，成就自我。

成就自我意味着发现自我，坦诚地与自己交流，倾听自己内心的声音。  
从内心中微妙的、易被忽略的心声探寻自己喜欢什么，厌恶什么；需要什么，不要什么；相信什么，忧虑什么；什么让你快乐，什么使你难过；如何看待事物，如何理解世界。  
成就自我是一种对自身的了解，是关注激情与忧虑、幻想与理想、需要与欲望的意识。

如果你已经意识到了这些方面，那么一切都还为时未晚，发现自我为成就自我提供了可能，而诚以待己便是它们之间永恒的桥梁。

也许你已经习惯了对自己的忽略，但这种生活并不是你真正想要的，而且你完全有能力改变它。你可以从现在开始对自己重新重视起来，你必须确定你确实想达到成就自我这个目标。

世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾经这样说：“有什么样的目标，就有什么样的人生。”确实是这样。

当你给自己定下目标之后，目标就会在两个方面起作用：它是你生活的方向，也是对你人生的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶。

随着你努力实现这些目标，你自己就会产生成就感和幸福感，从而更加努力。

不管你现在的状况是什么样的，只要你想改变，《成就自我——做自己的成功教练》就一定会有所帮助。

它会帮助你重新认识自我，探寻你的真正需要；会帮助你探寻你内心的真实需求，并帮助你满足内心的需求；它会让你更加清楚自己的目标和理想，并教会你如何去实现自己的目标和理想；它会让你热爱自己，让你变得更自信；教会你怎样从生理和精神上让自己更健康；怎样挖掘自己的潜能，提高自己的竞争力；怎样塑造自己的人格魅力，扩大自己的影响力；怎样增强自己的适应能力，适应社会的生存法则；怎样建立良好的人际关系，达到合作双赢；怎样学会控制自己的情绪，保持平和的心境；怎样不断进行自我更新，努力达到更高境界。

在本书中，作者提供了很多实用的方法和技巧，通过这些简便易行的方法和技巧，你可以认清自我，逐步改进，以达到自己理想的生活状态。

只要你抽出一些时间进行书中的练习，你的生活就会变得不一样，你会明显地感觉到生活的变化，你会为这样的变化而欢欣鼓舞，一个自信且充满激情的你，必然会拥有更加美好的明天。

需要注意的是，在进行训练的时候，一定要活学活用，而且要结合自己的实际情况，不能生搬硬套。

成就自我不是世俗的成功，它是一种永不停息的人生事业。

它永远的主题就是完善你自己。

希望每一位朋友都能在阅读本书后有所收获，认识自我，关注自我，热爱自我，并最终成就自我。

## <<成就自我>>

### 内容概要

《成就自我:做自己的成功教练》吸收当代心理学的研究成果,以实用技巧为基点,阐述了种种通过自我训练成就自我的步骤和方法,像怎样重新认识自我,探寻你的真正需要;怎样变得更自信;怎样从生理和精神上让自己更健康;怎样挖掘自己的潜能,提高自己的竞争力;怎样塑造自己的人格魅力,扩大自己的影响力;怎样增强自己的适应能力,适应社会的生存法则;怎样建立良好的人际关系,达到合作双赢;怎样控制自己的情绪,保持平和的心境;怎样不断进行自我更新,努力达到更高境界...不管你现在的状况是什么样的,只要你想改变,就能通过实践这些自我认识和自我提升的方法,做自己的成功教练,实现自我价值,成就一生的梦想,过上你真正想要的生活。

在这个世界上,有些人一生顺利、飞黄腾达、事业有成,而有些人却坎坷一生、碌碌无为、一事无成,为什么有如此大的差异?

原因在于那些昏昏度日的人没有真正认识自己、努力实现自己的目标。

要知道,人生最大的悲剧莫过于没有认清自我,没有去发现、发挥和利用自己的优势并积极作出改变,从而过上理想中的生活。

## &lt;&lt;成就自我&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 一个成就自我的有效工具 从重新探索自我开始 有效认识自我的工具——人生重心原则图表  
完成你的人生重心原则图表 关注你的目标和成就 反思自我, 获得新生 确立自己的价值观 探寻你的真正需要 你想从生活中得到什么 通过训练成就自我第二章 你的理想是什么 积极主动, 个人愿景原则 完成你的人生重心原则图表 寻找你的天赋 你的理想生活什么样 没有实现的梦想是什么 首先明确你的目标 激情有助于实现目标 其实目标很容易实现 计划你的未来 乐观对待你的目标第三章 为了理想勇往直前 要事第一, 自我管理原则 完成你的人生重心原则图表 询问自己为什么停滞不前 专注的力量 规划和利用自己的时间 最大化你的时间 积极地想象自己能够成功 有效使用积极肯定 认识并克服恐惧 适时进行自我激励 保持旺盛的斗志和决心第四章 你有足够的力量 以终为始, 自我领导的原则 完成你的人生重心原则图表 寻找你的平衡生活 掌握自己的时间 别让生活混乱 不怕犯错, 只怕不改过 作出承诺, 信守诺言 行动胜过感觉 不要说“我办不到” 别让问题制服了你 学会对他人说“不”, 对自己说“是”第五章 热爱自己, 相信自己 自我信任, 热爱自己的原则 完成你的人生重心原则图表 无条件地热爱你自己 关注自己的感受 做回你自己 倾听自己, 接受自己 发掘心底的自信 如何变得自信 让自己更加自信第六章 让自己更健康 保持自我身心健康的原则 完成你的人生重心原则图表 面对压力该怎么办 了解你身体的需要 回顾你的生活方式 饮食决定健康 学着有节制地吃 别让自己太累 保证充足的睡眠 学会放松自己 放开些, 尽情地玩 营造温馨的家庭生活 第七章 挖掘潜能, 适应发展 开发潜能, 提高竞争力的原则 完成你的人生重心原则图表 了解你的能力与智力 重视直觉的重要作用 练就敏锐的洞察力 提升自己的学习力 给想象力插上翅膀 让自己更有创造力第八章 重塑你的人格魅力 塑造自我, 扩大影响力的原则 完成你的人生重心原则图表 你对他人具有影响力吗 让你的人格更具魅力 美德是个人魅力的灵魂 感召力来自亲和力 敢负责任才能赢得人心 人们乐意追随坚定者第九章 你不是一座孤岛 顺势而动, 适应社会的生存法则 完成你的人生重心原则图表 增强你的适应力 同化外物和顺应环境 通过学习来增强适应力 学会正确面对挫折 适应成长, 接受全新自我 保持健康的心理第十章 拥有良好的人际关系 双赢思维, 人际关系的原则 完成你的人生重心原则图表 不可不知的波纹效应 人际交往的6种模式 做到利己且利人 做一个有意识的倾听者 换位思考, 有效沟通 有意识地运用感情 无条件的爱与付出 为感情开个账户 通过合作达成双赢第十一章 必要时控制情绪 适时控制, 情绪管理的原则 完成你的人生重心原则图表 你的情绪健康吗 检查你的情商指数 保持快乐平和的心境 恰当表达情绪 以合适的方式纾解情绪 调控自己的情绪第十二章 不断进行自我更新 磨炼自己, 自我更新的原则 填写你的人生重心原则图表 适当做些运动 努力提高精神境界 强化自我教育 历练你的人际能力 帮助他人成长 聆听良知的声音

## &lt;&lt;成就自我&gt;&gt;

## 章节摘录

从重新探索自我开始 你了解自己吗？  
这个问题听起来似乎有些可笑，谁会连自己都不了解呢？  
但实际上，对自己缺乏了解的人并不少，很多人根本就不知道自己真正需要什么，在乎什么。  
当有人对他做出某种评价时，他甚至会怀疑被评价的那个人是不是自己。  
这样的人很可笑，也很可悲，因为他们从来就没有体会过幸福是什么滋味，更不懂得什么是快乐。  
也许有些人并不同意这样的说法，他们自认为对自己有充分的了解，他们坚信自己一直努力追求的就是自己最想要的。  
如果你也是这么认为的，那么请先回答下面的几个问题，最后看看问题的答案，也许你会改变你的看法。

问自己下列问题： 当你和最好的朋友在一起时，你会感到寂寞吗？

当你实现自己的目标时，你会觉得高兴不起来吗？

当你接受鲜花与掌声时，你会感到失落吗？

当别人羡慕你的幸福时，你会感到很难过吗？

当你拥有足够多的物质财富时，你会感到空虚吗？

你会做一些连自己都不能理解的事情吗？

别人对你的赞赏会让你感到不安吗？

如果你的回答都是肯定的或者大部分是肯定的，那就说明你根本就不了解你自己。

如果只有一项或两项是肯定的，则说明你对自己还不够了解。

如果全部都是否定的，那么恭喜你，你可以算是一个基本了解自己的人。

如果这样的答案仍然不能让你信服，那么不妨对你的心理进行一下深入的剖析，帮助你了解自己内心的真实想法。

如果和最好的朋友在一起会感到寂寞，那说明你根本就没有把眼前的这个人当成最好的朋友。  
虽然你们在表面上可能非常要好，但实际上你并不信任他，而且你们的友情也是经不起考验的，一旦出现分歧，就很容易破裂。

如果你实现了自己的目标却并不觉得快乐，那就说明这个目标并不是你真正想要的；或者为了实现这个目标，你失去了对你而言更重要的东西。

当你接受鲜花和掌声时，你会感到失落，那就说明你已经厌倦了眼前的生活，不想再继续下去了。

当别人羡慕你的幸福时，如果你反倒会难过，那说明你的内心并没有感觉到幸福，表面的幸福都是装出来的。

当你拥有足够多的物质财富时，如果仍然会不时地感到空虚，那就说明物质生活并不是你真正追求、真正想要的，也许你更注重的是精神生活。

如果你会做一些连自己都不能理解的事情，那说明你受环境的影响太大，迷失了自己的本性。

如果你对别人的赞赏会感到不安，那说明你是受之有愧，其实你并不具备别人所说的优点。

也许上面的分析并不能完全符合你的心理，但至少可以说明你对目前的状况是不满意的，而你对自己也是缺乏了解的。

为什么我们会连自己都不了解呢？

是什么蒙蔽了我们的双眼，让我们看不清真实的自我呢？

答案是我们生活的环境。

在人的一生中，要受到来自家庭、学校、工作环境、亲友、同事、宗教以及社会主流思想的影响，它们在不知不觉中制约着我们，左右着我们的思维。

当父母要求你考上重点大学时，你就会为此而努力，即使你更想去工作，但你还是会把考大学作为你的目标。

当社会上流行私家车时，你往往也会把拥有一辆漂亮的汽车当成梦想，尽管可能你自己根本就不会开，但你仍然会想买。

## &lt;&lt;成就自我&gt;&gt;

正因为我们每个人都会受到后天环境的影响，所以我们才会在成长的道路上迷失方向，得不到自己想要的生活。

如果你不想继续迷茫下去，那就要重新探索自我。

只有了解自己的真正需要，才能向着自己真正的目标努力，过上自己理想中的幸福生活。

所以说，重新探索自我是很重要的。

有效认识自我的工具——人生重心原则图表 每个人的人生都是有重心的，即一定有一种事物是你最在乎的。

也许你还没有意识到，但它确实是存在的。

比如你可能更注重家庭，也可能更注重事业，还可能更注重健康，等等。

总的来说，人生重心可以分为爱情、配偶、家庭、家居、健康、休闲、享乐、精神、友情、敌人、自我、事业、创造力、金钱和名利等15种。

如果你还不了解自己的人生重心，那么下面的表格也许会帮上你的忙。

如何填写这张表格呢？

认真思考这15个部分，根据自己对生活中该部分的重视程度来给其打分。

满分为10分。

如果你对这个部分非常重视，就可以在10分所对应的空格里打上一个对号；如果觉得这个部分无关紧要，对自己没有任何意义，就可以在1分对应的空格里打上一个对号。

当填完整张表格以后，对号所处的位置最靠后的那一个，就是你人生的重心，也就是你最在乎的事物。

如果出现了两个对号都处在最后的情况，就可以对这两个部分进行比较，选出自己更在乎哪一个。

比如说，事业和家庭的得分都是最高的，那么你就可以问自己这样的问题：如果家庭和事业你必须放弃一个，你会选择哪一个呢？

显然，被保留下来的那一个就是你最在乎的。

了解自己对生活中各个方面的重视程度以后，我们再对自己目前的生活状况进行一次评估。

保留上面的结果，重新绘制一张同样的表格，仍然是对这15个部分打分，只是打分的依据发生了变化。

这次以自己生活中各个部分的满意度为依据，非常满意的就在10分所对应的位置打一个对号，非常不满意就在1分所对应的位置打一个对号。

第一次填写的表格让我们了解了自己内心的真正需求，而这次填写的表格则是对目前生活品质的衡量，具有更为重要的意义，因为只有找到生活中不尽如人意的地方，你才能着手去改变它们，提高自己的生活品质。

注意你填写的结果，将所有分数加在一起，如果总分数较低，那就说明你目前的生活品质比较低，还有待改进。

而在表格中得分最低的几项，则是你应该首先去改变的。

如果得分较低的几项正好是你比较看重的，那就更应该马上着手改变了。

事实上，这种情况是经常发生的。

因为重视程度较高，所以要求自然也就比较高；而对于自己不重视的东西，对它的要求也会比较低，所以尽管目前的状况可能并不理想，但也会让你感到满意。

每个人所在乎的东西都是不一样的，如果你想生活得更好，那就要尊重内心的真实想法，用自己的心来做评判，只有让你感到满意的生活才是最理想的生活，别人的看法并不重要。

我们应该清楚，每个人的评判标准都是不同的，别人的标准不一定适合你，而你的标准也未必适合他们，所以只要自己真的开心，那就好好地享受生活吧！

通过填写人生重心原则图表，我们不但能够找到自己的生活重心，了解自己内心的真正需求，而且还可以让我们把注意力集中在那些可以改变我们生活的领域，提高自己的生活品质。

通过填写多个图表，进行对比，你还会注意到生活所发生的变化，以及自己是否又向自己的目标迈进了一步。

更重要的是，人生重心原则图表会把你引向更加美好的未来，让你获得理想的平衡生活，帮助你成就

## &lt;&lt;成就自我&gt;&gt;

自我。

最理想的人生重心原则图表 究竟什么样的人生重心原则图表才是最理想的呢？

如果图表中各项的分数都较高，处在一种相对平衡的状态下，那么这样的图表就比较理想了，因为分数高说明你的满意度也比较高，如果你对生活中的各个方面都很满意，那就说明你过上了自己真正想要的生活。

如果每一项的得分都是10分，那就说明你对目前的生活状况非常满意，这样的图表是最理想的，是我们每个人都应该努力达到的。

由此可见，理想图表的要素有两个：第一是平衡，第二是分数高。

分数象征着我们生活的满意度，自然是越高越好。

而平衡则是理想生活的基础，因为我们的生活是由方方面面组成的，它们之间是有着内在联系的，如果一个方面过差，肯定会影响到其他的方面，这对提高人的生活品质是没有益处的。

当然，要保证各个方面都十全十美是不太现实的，但至少不能相差太多。

图表中的哪一项让我们不满意，我们就应该努力去改变。

当然，图表中的内容是比较灵活的，大家可以根据自已的实际情况进行增删。

比如说，有些人对父母和孩子的满意度是不同的，这时就可以将家庭分为父母和孩子两项。

## <<成就自我>>

### 编辑推荐

《成就自我：做自己的成功教练》阐述了种种成就自我的步骤和方法，像如何重新认识自我，探寻你的真正需要；怎样变得更自信；怎样从生理和精神上让自己更健康；怎样挖掘自己的潜能，提高自己的竞争力；怎样塑造自己的人格魅力，扩大自己的影响力；怎样增强自己的适应能力，适应社会的生存法则；怎样建立良好的人际关系，达到合作双赢；怎样控制自己的情绪，保持平和的心境；怎样不断进行自我更新，努力达到更高境界……只要你按照这些方法和步骤去操作，你就可以提高对自我的认识，找到自己的真正目标，开发自己的潜能，轻松踏上成功之路。

你每天都很忙吗？

你知道自己最想要的是什么吗？

你是不是经常做一些自己不想做但却不得不做的事？

你为什么总也实现不了自己的梦想？

造成这种状况的原因就是你忽略了人世间独一无二的自己。

要想改变这种状况，你需要进行改变，开发自己的潜能，成就自我。

唤醒自我·开发自我·提升自我·创造自我 做成功者还是失败者完全取决于你自己，改造世界的最好办法是改造自己。

认识自我，领导自我，管理自我，改变你想改变的，实现你想实现的，做自己幸福生活的创造者。

探索自我，跨越昨天的自己；认识自我，做好今天的自己；投资自我，成就明天的自己。

成就一生的必修课 改变命运的成功法则

<<成就自我>>

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>