

<<人生成功的五项核心技能>>

图书基本信息

书名：<<人生成功的五项核心技能>>

13位ISBN编号：9787510415234

10位ISBN编号：7510415233

出版时间：2011-3

出版时间：新世界

作者：刘洪儒

页数：378

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>

## <<人生成功的五项核心技能>>

### 内容概要

修炼核心技能，走上成功之路。

人生成败往往不在表象，关键在于你的思维方式。

我们的一思一念，都在创造自己的未来。

当一个人的思想被一种意识所主导，被一种观念所左右，人生命运就会因此而改变，生命的轨迹势必朝着自己所确定的方向延伸。

## <<人生成功的五项核心技能>>

### 作者简介

刘洪儒，曾在总参某部从事信息分析研究工作30年，先后任助理研究员、副研究员。近年来，主要在中国科协《中外管理》杂志任资深记者、顾问，先后采访过众多中外著名成功企业。作者多年从事管理学和成功学的研究。曾出版著作《重塑心灵——追求人生成功9+1法则精选案例》。本书是作者根据其在经理人高级研究会和MBA班上的演讲稿整理而成的，是作者潜心研究的重要成果，同时也是对人生的深切感悟。

## <<人生成功的五项核心技能>>

### 书籍目录

第一章 调整心态技能——个人成长管理的基础 一、调整心态的理念与方法 (一)心态具有导向性和主宰性 (二)积极心态是成功学的精髓 (三)人生思维态度决定人生的高度 (四)如何培养积极的心态 (五)人生应树立的28种积极心态 (六)要想成为什么样的人,就要具备什么样的人的心态 二、案例故事与启示 1.操之在我 2.被动与选择 3.神力的寓言 4.成为富人的秘诀 5.卡萨尔斯的精神 6.坚守信仰的曼德拉 7.网络英雄张朝阳 8.李阳的“疯狂英语” 9.送给加西亚的信 10.心理整容 11.大富翁最难忘的一件事 12.自我感觉 13.“一切都会过去” 14.“没有问题的人” 15.不要为打翻的牛奶哭泣 16.维多利亚女王敲门 17.一次特殊的考试 18.写感谢信的小朋友 19.学会珍惜 20.赶考的秀才 21.球星拒绝看牙医 ...

...第二章 构建目标技能——个人成长管理的方向 第三章 终身学习技能——个人成长管理的动力 第四章 自我超越能力——个人成长管理的途径 第五章 身心健康能力——个人成长管理的境界 主要参考书目

## <<人生成功的五项核心技能>>

### 章节摘录

版权页：人生成功，需要进入最佳精神状态。

心态决定思想，思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定品格，品格决定命运。

积极心态，是人生成功和幸福快乐的基石，不仅含有高超的智慧，而且具有巨大的物质能量。

笔者认为，人生要想成功、要想幸福快乐，应树立28种积极心态。

1.终身学习的心态学习是人生的基本功，是不断提升职场竞争力的关键。

人生要成长发展，必须永远处于学习状态。

对人才的认定，最重要的是看其是否具有终身学习的能力。

2.利导思维的心态一个人的全部尊严在于思考。

利导思维就是阳光思维、健康思维、成功思维。

要消除垃圾思想，消除心理和生理上的不良感觉。

没有成功的思维，就没有成功的行动。

要与快乐和智慧的人相处，用乐观的态度迎接每一天。

3.种因收果的心态人生就是“种因”，种瓜得瓜，种豆得豆。

你种下什么，就会收获什么。

你现在的“状况”（结果），是你过去种下的“因”；未来要想有好的“状况”，就需要种下新的“因”。

要想成功、幸福、快乐，必须种下成功、幸福、快乐的种子。

要关注未来，而不是过去。

种下什么样的因，就会收获什么样的果，这是亘古不变的定律。

4.自信自励的心态“自信是成功的第一秘诀”。

信念是一种无坚不摧的力量，是人生命运的主宰，在信念面前各种艰难困苦都将会低头让路。

要振奋事业，先振奋自己。

相信自己成功的人，才会成功。

要对自己发誓，真心地立下誓言，并且忠于誓言，对誓言负责。

经常使用自我激励的提示语，鼓励自己前进。

5.目标牵引的心态人生须有目标，否则精力全属浪费。

人生有梦想有目标，才有前进的方向，才能走出一成不变的生活。

目标是改变自我的最好工具。

要在意愿、目标与能力之间建立恰当的平衡。

要把精力用在自己擅长的方面。

知道自己想要什么，设定并咬定目标，你就会一天天进步。

世界将会向那些有目标和远见的人让路。

6.知行合一的心态行成于思，行胜于言。

人生成功，不仅在于“知”、在于“信”，更在于“行”。

行动就是力量，心动不如行动，一次行动胜过一万次心动。

行动是区别实干家与空想家的唯一标准。

要根据目标，制定行动计划。

成功的秘诀在于，行动，行动，立即行动。

7.准备机遇的心态人生发展在于机遇，而机遇是有目标的准备和敏锐的捕捉意识。

人生有了目标，并做好自己能做的准备，等到一切准备充足了，机会自然水到渠成。

人生有准备才有机遇，没有准备必然没机遇，实质是做了失败的准备。

8.勤奋拼搏的心态天才出于勤奋，成功在于付出。

人生成功与辛勤劳动是成正比的，大付出大收获，小付出小收获，不付出没收获。

只有下苦功夫，才会学到真本事。

勤奋是成功之本，要勇于为成功付出代价。

## <<人生成功的五项核心技能>>

人生有了勤奋，有了热情，就可以拥有一切。

9.聚焦专一的心态人生关注什么、想什么、做什么，就会得到什么。

人只要把自己有限的时间和精力聚焦到一点上，就会做出连自己都吃惊的成绩。

当人聚焦专一、集中精力时，就会进入成功状态。

决定人生成功的是深度，而不是广度，要学会聚焦、聚焦、再聚焦。

10.自我超越的心态自我超越就是不断向自己挑战，战胜各种障碍，既要突破有形的外在障碍，更要突破无形的心理障碍。

自我超越是人生成长的动力源。

11.顶住压力的心态压力、逆境是磨炼人的最高学府，它将打败弱者而造就强者，挑战压力、顶住压力是人生走向成功的一项基本功。

要认识到，不幸中隐藏着幸福的“种子”。

12.意志为王的心态意志胜智慧。

意志是一种巨大的物质力量，是成功本源，世界上创造奇迹的人，都是那些不畏艰险一步步地向上攀登的人。

意志薄弱，是你真正的敌人。

13.积累递增的心态努力付出总会有回报，要比别人多付出一点。

卓越与平凡之间并不像很多人想象得有一条巨大的鸿沟，不是的，仅仅是差一点点，只要你每天多付出一点，几年、十几年下来，你就会脱离平凡走向卓越。

富者越富，贫者越贫，这就是《圣经》上说的马太效应。

14.自动自发的心态职场上有三种人，即：自动自发地工作，靠别人告诉工作，靠别人踢一脚才工作。

只有自动自发的人，才能走出低层次竞争的行列。

工作的最大回报是通过实践不断提升自己的才干。

15.细节决胜的心态细节关系到事物发展的命运，决定事物的成败。

做人做事的细节，体现了一个人的能力、素质和精神境界。

天才，就是注重细节的人。

## <<人生成功的五项核心技能>>

### 编辑推荐

《人生成功的五项核心技能(超值金版)》：人生成长多歧路，自己悟来自己观靠人帮扶难持久，自己悟明心才坚调整心态技能 个人成长管理的基础构建目标技能 个人成长管理的方向终身学习技能 个人成长管理的动力自我超越技能 个人成长管理的途径身心健康技能 个人成长管理的境界

<<人生成功的五项核心技能>>

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>