第一图书网, tushu007.com

<<人格修养与自律能力提升>>

图书基本信息

书名：<<人格修养与自律能力提升>>

13位ISBN编号：9787511900708

10位ISBN编号：7511900704

出版时间：2010-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：赵红瑾

页数：172

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

前言

影响力是一种无形的力量，散发着独特的魅力。
每个人都渴望拥有影响力，青少年也不例外。
世界权威青少年教育专家指出：21世纪是“影响力”的世纪，是青少年基于“影响力”的软技能较量的世纪。
但凡在事业上取得突出成就的杰出人物，大都在青少年时期就表现出了非凡的“影响力”。
于是，如何提升影响力就成了非常值得关注的问题。
基于此，我们特别策划了这套《青少年影响力提升计划丛书》。
本套丛书立足于青少年，由《时间管理与学习能力提升》《情绪管理与沟通能力提升》和《人格修养与自律能力提升》三册组成，精心挑选的内容均是有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的理念及方法，能满足21世纪青少年在各方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。
《时间管理与学习能力提升》一书让青少年在充分认识时间真正价值的基础上，从目标、意志力、习惯、时间取舍、学习计划和方法、记忆力等多个方面，细致地阐述了如何科学、有效地对时间进行管理，从而能让青少年学习和生活中的每一分钟都具有更高的效率、更充分的价值。
并且，本书还为青少年探讨和解决了学习过程中遇到的众多难题，如：如何突破学习心态不积极、学习效率低下、注意力难以集中的难题，如何获得最佳的学习方法、培养良好的记忆习惯，等等，详细解析学习中遇到的各种具体问题，全面提高青少年的学习能力。
《情绪管理与沟通能力提升》一书既能让青少年从各个方面认识、了解情绪，懂得如何疏导糟糕的情绪、正确对待生活中的焦虑，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，也能从众多精彩故事中获知沟通的益处，在故事中学握有效沟通的技巧，让青少年轻松处理好人际关系，成为“伟大的沟通者”，从而顺利提升自己的影响力。

内容概要

《人格修养与自律能力提升》一书则涵盖了青少年提升影响力必备的自尊、感恩、自信、专注、责任感、宽容、诚实、勇敢、坚韧、节俭、礼仪等多种优秀品质和人格素养，以及成就成功人生所必备的自律、自省能力，以帮助青少年提高自己的品德修养，克服人性中的各种弱点，塑造卓越的个人魅力和影响力，让青少年一步步从平凡走向优秀，从优秀走向卓越。

书籍目录

前言第一章　健康人格。
给我们挑战未来的能力　品格决定了一个人能走多远　修养是人的第二身份　失去了“德”，“才”与“智”无处安身　人格的修养，是为了增强自己的生活能力　举首投足间的人格魅力，是人气的源泉　温、良、谦、恭、让是未来生存和发展的“护身符”　修养是对心灵的耕耘第二章　征服世界，先学会自律　自律，方能对自己的人生收放自如　不能主宰自己的人永远是一个奴隶　人一旦受到责任感的驱使，便会给自己立一纸契约　征服自己的感情和愤怒，就能征服一切　谦虚是在节制自我表现欲　诱惑，可能是天使可能是魔鬼　做人做事要讲究原则第三章 自尊、感恩和充盈的内心，是高尚人格的根本　人最无可救药的缺点是轻视自己　自尊心是促使一个人不断向上发展的一种原动力　活着，就要捍卫生命的尊严　别让心灵荒芜　让感恩成为一种生活态度　行孝知荣辱　尊重他人，是素质的内核第四章　最重要的不是被爱。
而是要有爱人的能力　凡真心助人者，最后没有不帮到自己的　仇恨只能夺取自己的快乐　冷漠是一种罪恶　报人之德，分人之过　同情不美丽的生命，向弱者致敬　接受帮助也是美德　最博大的爱只是最寻常的同理心第五章　责任心是轻是重。
可以看出这个人的内在品性　责任是一种伟大人格的体现　责任感是成熟的信号　总是存在着一些我必须去做的事　谨言慎行，未必是畏首畏尾　学会对自己的行为负责　做好“小而简单”的事情，第六章　宽容的是别人，受益的是自己 宽容是最高尚的精神援助 宽容的是别人，受益的是自己 不要轻易责备别人 该记住的与该忘记的 原谅生活的不完美 培养宽容之心的八种方法第七章　诚实守信，擦亮做人的“牌子”　失信就是失败 守时是最基本也是最容易做到的 信任也是一种约束 不为谎言找借口 不是你的功劳，千万不要占有它第八章　节约，是一雨中敬畏的人生态度　谁都没有权利挥霍和浪费　节俭是人生的导师　不是吝啬，是珍惜　节约与富有是否无关　用小行动保护大环境　仁者爱人，智者爱生第九章　礼仪，展现做人的风度和深度　礼仪的最高境界是内心的修养　时刻保持仪表的整洁　使用文明的语言　举止体现你的风度　别让手机给自己丢人第十章　不被善恶混杂的环境所同化　与积极向上的人在一起　对于“时尚”保持自己的判断力　随波逐流很可能会走下坡路　网络，不要让品德和责任随名字一同隐身　因为丑恶总是存在的，我们更要努力向善第十一章　克制人性弱点，成就自身高贵　做金钱的主人，而非被它所奴役　真正的强者无须炫耀　不必背后说人闲话　最有分寸的欲望是适可而止　去掉攀比心　“闻过则怒”要不得第十二章　自省是一面明镜，能照亮人的灵魂 做自己的一个冷眼旁观者和批评者 在反思中认识和发展自己 我知道什么是对，什么是错 见贤思齐，见不贤而内自省 遇到问题，从自己身上找原因 “慎独”，为人的最高境界

章节摘录

这位老人深谙生活的智慧。
人虽然是种情绪动物，只要与人打交道就自然会有各种负面情绪滋生，但假如任由恶劣情绪控制自己，人生将变得毫无乐趣。
被愤怒控制，会因冲动铸成大错；被烦躁控制，会坐立不安、一事无成；被忧伤控制，会日渐消沉，看不到生活的希望。
如果你能够恰当地掌握好情绪，那么将在别人心目中留下“沉稳、可信赖”的形象，你的人生也必定会因此而受益匪浅。
清人傅山说过，愤怒达到沸腾时，就很难克制住，除非“天下大勇者”，否则便不能做到。
中国古语云：“小不忍则乱大谋”。
如果你想和对方一样发怒，你就应想想这种爆发会发生什么后果。
如果发怒必定会损害你的利益，那么你就应该约束自己、控制自己，无论这种自制是如何困难。
汉初，名臣张良在外出求学时曾遇到过一件事。
有一天，他走到一座桥上，遇到一个老人穿着粗布衣服，在那里坐着。
见张良过来，他故意将鞋子扔到桥下，冲着张良喊：“小子，下去给我把鞋捡上来！
”张良听了一愣，本想发怒，但看到对方是个老年人，就强忍着怒气到桥下把鞋子捡了上来。
老人说：“给我把鞋穿上。
”张良想，既然已经捡了鞋，就好事做到底吧！
就跪下来给老人穿鞋。
老人穿上后笑着离去了。
他一会儿又返回来，对张良说：“孺子可教也。
”于是约张良再见面。
这个老人后来给张良传授了《太公兵法》，使张良最终成为一代良臣。

媒体关注与评论

编辑推荐

《人格修养与自律能力提升》：领略古今中外名人志士的人格魅力，打造无可替代超凡卓越的个人品牌。
举首投足间的人格魅力是人气的源泉。
失去了“德”“才”与“智”无处安身。
自省是一面明镜，能照亮人的灵魂。
影响力——成就21世纪青少年卓越人生的核心竞争力。
与其坐叹生活无趣，不如从今天开始就抓紧时间，有针对性地去提升我们的竞争能力，这样才算真正地拥有了生命，成为自己人生的主人。
青少年影响力提升计划系列丛书面向青少年，内容涵盖了有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的几乎所有理念及方法，满足了现代青少年在时间管理、学习能力、情绪管理、沟通能力、人格修养及自律能力等方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

第一图书网, tushu007.com

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