

<<认识自己>>

图书基本信息

书名：<<认识自己>>

13位ISBN编号：9787513604055

10位ISBN编号：7513604053

出版时间：2011-1

出版时间：中国经济出版社

作者：姜翠平

页数：217

字数：206000

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>

<<认识自己>>

内容概要

你认识自己吗?

当你听到这个问题的时候,是不是感到很惊讶呢?谁能不认识自己呢?

每一个人都希望自己的一生是幸福和成功的,是有效率的。

只有真正清醒地认识自己,才有可能获得成功的人生。

而认识自己,却是一件非常难做到的事。

在急剧变革的今天,面对色彩斑驳日新月异,认识自己更是件困难的事情。

有句话说得好,“万千皆识,唯有辩自己”。

<<认识自己>>

书籍目录

第1章 认识自己，做自己的主人

- 认识自己是一种智慧
- 人要有自知之明
- 明确目标，设计命运
- 自我意象是可以改变的
- 认识自己，有利于自我调控
- 认识自己，激发潜力
- 认识自己，保持坚定的信念
- 认识自己，制定一个明确而又切实可行的目标

第2章 剖析自己，了解自我性格

- 成也性格，败也性格
- 找到属于自己的性格星座
- 改变命运从改变性格开始
- 通过血型认识自己的性格
- 用迷人的个性倾倒他人
- 健全的性格是成功的保证
- 明确自我意识，做生活的智者
- 远离病态性格
- 了解自己的气质类型
- 克服性格弱点，战胜自己

第3章 战胜自己，我要强大起来

- 战胜自己，走向成功
- 自卑心理是人生的绊脚石
- 不要掉入懒惰的陷阱
- 有了自信就成功了一半
- 变换思路，寻找出路
- 找到自己的富矿区
- 丢掉包袱，轻装前进
- 彻底治愈萎靡不振的毛病
- 在变化中寻求发展

第4章 控制自己，做情绪的主人

- 不急不躁，保持平静心态
- 自律是成功者必备的能力
- 控制自己，把握人生
- 力戒浮躁，专心做事
- 愤怒是一种不良情绪
- 驾驭心理上的烈马
- 喜怒不形于色
- 不要随意让情绪“喷”出来

第5章 爱惜自己，树立健康意识

- 健康就是财富
- 健商：提高健康水平的好帮手
- 关注健商，远离无知
- 快乐是健康的前提
- 不要让压力毁了你的健康

<<认识自己>>

运动——健康的保证
幸福是健康的产物

.....

第6章 激励自己，亮出你的勇气
第7章 享受自己，让生活更有意义

<<认识自己>>

章节摘录

认识自己是一种智慧。认识自己，既是一种能力和智慧，又是一种德行，一种高贵的人格境界，更是走向成功的第一步。

我们能够预测我们的命运，这种预测是建立在对自己的正确认识的基础上的。所以，发现自己身上具有的天赋才能，就是我们改变自己命运的前提。

有人问古希腊犬儒学派创始人安提司泰尼：“你从哲学中获得了什么呢？”他回答说：“发现自己的能力。”

古希腊犬儒学派是公元前4世纪苏格拉底的学生安提司契尼(或翻译成安提西尼)开创，代表人物有蒂欧根尼。

这个哲学流派认为，人是自然的动物，主张人要回归自然，顺应自然，社会常规以及家庭常规都是对人性的束缚，应该打破这些常规生活，人就可以在任何艰难困苦的环境下快乐的生存。

我们每个人每天忙忙碌碌，没有时间反省自己，常常被生活的实际问题所困扰，不知道自己还有一种可以改变一切的能力，正是这种能力的获得，使人的思想和情感有了往高尚和纯粹境界提升的可能。

人缺乏认识自己的能力，也就是缺乏对自己的审查、怀疑、反省、忏悔的能力，缺乏深入探究事物真相和本质的能力。

人便会被自己蒙蔽，稀里糊涂地虚耗和损害自己的生命，甚至给别人、给社会带来伤害。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

人是很难有自知之明的。

假如既没有自知之明而又狂妄自大，就如一个人衣冠楚楚，彬彬有礼，一派绅士风度，却在屁股后面露出一条毛茸茸的尾巴，让大家忍不住发笑。

事实上，这类笑话是司空见惯的。

认识自己，就是发现另一个自己，发现假面具后面一个真实的自己，发现一个分裂自己的各个部分，发现自己的局部、偏见、愚昧、丑陋、冷漠、恐惧，发现自己的热情、灵感、勇气、创造力、想象力和独特个性。

实际上，一个人多多少少是分裂的，在分裂的各个自我之间进行平等、理性的对话，正是一个人的内省过程，正是一个人的悟性从晦暗到敞亮的过程。

正如真理越辩越明，在各个自我之间的诉说、解释、劝慰乃至激烈的辩论中，人心深处的仁爱、智慧和正义感就可能浮出海面。

善于认识自己的安提司泰尼看到铁被铁锈腐蚀掉，他评论说，嫉妒心强的人被自己的热情消耗掉了——他是在同自己的嫉妒谈话，对自己潜伏着的嫉妒做出严正警告。

他常去规劝一些行为不轨的人，有人便责难他和恶人混在一起，他反驳道：医生总同病人在一起，而自己并不感冒发烧——他是在同自己的德行和自信谈话。

他认为：那些想不朽的人，必须忠实而公正地生活——他是在同自己的信念谈话。

一生与孤独为伴的哲学之父、后精神分析大师克尔恺郭尔，是位善于认识自己的人。

他在世时，整个世界都不理解他，甚至敌视和厌弃他。

他一方面向整个世界的虚伪和庸俗宣战，一方面回到自己的内心，不厌其烦地同自己谈话。

他在短短的一生中写了1万多页日记，也就是说，他几乎天天在同自己谈话。

然而，正是这个“真正的自修者”，这个与人类社会格格不入的“例外者”充满绝望和激情的自我倾诉，许多年后成为震撼人类精神的伟大启示。

……

<<认识自己>>

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>