第一图书网, tushu007.com

<<肯定自己 改变自己 超越自己 >

图书基本信息

书名：<<肯定自己 改变自己 超越自己大全集>>

13位ISBN编号：9787542931818

10位ISBN编号：7542931814

出版时间：2011-12

出版时间：立信会计

作者：金赛

页数：379

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

人最难相信的是自己，最不容易改变的是自己，最难以战胜和超越的也是自己。
每个人都觉得上司的欣赏、同事的尊重和他人的赞美是对自己的价值的认定；在别人的肯定与重视下才觉得人生充满意义，生活享有乐趣。
是的，人都是希望自己在他人的心目中是有分量的，在自己所从事的领域有分量。
但是很多时候，这个分量并不是别人给你的，而是你自己为自己争取的。
如果一个人很自信，或者说很看重自己，在一些事情上能够坚持自己的独到见解，这自然会成为大家心目中的权威和榜样。
自己的分量由你自己来决定。
你不可小看别人，也不可轻视自己；你要一边赞美别人，也要一边欣赏自己；当你鼓励别人自强不息时，也要给自己留一份自信，对自己说“我能行！
”当你钦羡别人的优势和欣赏他人的美好时，也别忘了看看自己的闪光之处，学会喜欢自己，善待自己，懂得给自己一个尊重。
当你不知不觉地关注起自己、审视自己和判断自己的时候，说明你已经开始重新认识自己、学会肯定自己了。
如果说肯定自己有助于给自己的人生准确定位，那么改变自己就是自我形象的重塑和雕琢，而超越自己就是生命的提升和价值的升华。
改变和超越往往相伴而行。
在改变中不断超越自己，在超越的过程中不忘修正自己，完善自己，让自己力求完美。
改变自己，就要向前看，忘掉过去，放眼明天。
时间是往前走的，我们不能因为有了辉煌的昨天就忘记了明天的跋涉，已经取得的成就或者已经遭受的损失都是过去的事情了，要学会忘记过去，让自己重新开始，整装出发。
超越自己，就要每天进步，今天比昨天进步，现在比过去进步。
无论过去你多么优秀，如果不能继续努力，最终还是只能平庸过完一生；无论过去你多么不顺利，只要你愿意努力，坚持自己的梦想，今天总会比昨天进一步，相信明天的你将比今天更加优秀。
“疯狂英语”的创始人李阳，从小性格内向，他在高中时候学习成绩并不理想，甚至有过退学的念头，上了大学之后，他在大一大二也多次补考英语。
面对这种情况，很多人都会选择放弃，因为多次失败很容易导致信心丧失。
然而，李阳咬紧牙关坚持下来了，他制订了学习计划，开始了每天的疯狂练习。
所以，在大一大二英语还是弱科的他，在大四的时候就已经开始出入各种场合做起翻译了。
这一切的成功来自他战胜自己的决心和毅力。
如今，李阳可以在上万人面前流利地说英语，传授自己的经验和诀窍，他就是改变自己，超越自己，并最终找到和实现自己梦想的典型。
有一位年轻的小伙子从一个人口仅有20多万的北方小城考进了北京的一所大学。
他一个学期都不敢和同班的女同学说话。
上学的第一天，与他邻桌的女同学问他的第一句话是：你从哪里来？
而这个问题正是他最忌讳的，因为他认为，出生于小城就意味着小家子气，没见过世面，肯定会被那些来自大城市的同学瞧不起。
第一个学期结束的时候，同班的女同学很多都不认识他！
很长一段时间，自卑的阴影都占据着他的心灵，最明显的体现就是每次照相，他都要下意识地戴上一个大墨镜，以掩饰自己的内心。
有一个女孩也在北京的一所大学里上学。
她不敢穿裙子，不敢上体育课。
她疑心同学们会在暗地里嘲笑她，嫌她肥胖的样子太难看。
大部分日子，她都在疑心、自卑中度过。
大学时期结束的时候，她差点儿毕不了业，不是因为功课太差，而是因为她不敢参加体育长跑测试！

老师说：“ 只要你跑了，不管多慢，都算你及格。
”可她就是不跑，她想跟老师解释，她不是在抗拒，而是因为恐慌，恐惧自己肥胖的身体跑起步来一定非常地愚笨，一定会遭到同学们的嘲笑。
可是，她连向老师解释的勇气也没有，只是茫然不知所措。
她只能傻乎乎地跟着老师走，老师回家做饭去了，她也跟着。
最后老师烦了，勉强算她及格。
后来，在播出的某个电视晚会上，她对他说：“ 要是那时候我们是同学，可能是永远不会说话的两个人。
你会认为，人家是北京城里的姑娘，怎么会瞧得起我呢？
而我则会想，人家长得那么帅，怎么会瞧得上我呢？
”　　这位小伙子如今已是中央电视台著名节目主持人，经常对着全国几亿电视观众侃侃而谈。
他主持节目给人印象最深的特点，就是从容自信。
他的名字叫白岩松。
　　这个女孩现在也是中央电视台著名节目主持人，而且是完全依靠才气，丝毫没有凭借外貌走上中央电视台主持人岗位的。
她的名字叫张越。
　　或许你也有着和他们一样或相似的经历，这种经历曾经在你的心里留下了深深的烙印，它使你对一切有了固执的想法和偏见，使你对生活的态度发生了转变，对坚持的目标偏离了方向，它使你迷失了原本最真实的自我，让你缺乏勇气和自信，用冷漠的眼神对待周围的人，让你忘记了微笑的美丽，忘记了爱的温暖。
　　但在最终的成功面前这些都只是曾经的迷茫，都是造就强者的奠基石。
因此，今天的你完全可以彻底颠覆旧有的形象，只要你愿意去改变，只要你不被过去所牵绊。
　　所以，放下过去，着眼未来，才是我们每个人应该具备的眼光和智慧。
不要沉醉在曾经的鲜花和掌声中怀旧、沉迷和不思进取，当然更不能在前进的道路上踌躇不前，在挫折面前一蹶不振，在失败面前痛苦不堪。
如果一味沉醉于昨天的成功或迷失于昨天的失败，我们今天的努力就会前功尽弃，变得毫无意义。
　　肯定自己、改变自己和超越自己，是命运对我们的要求。
我们每个人最大的敌人是自己，而就在和自己的较量中，我们学会了成长，懂得了成熟，实现了成功。
在自己这个最大的敌人面前，我们胜利了；在内心中无形的羁绊和各种关坎的阻挡下，我们也都闯了过来，走向平坦通畅的阳光大道。
　　这本《肯定自己改变自己超越自己大全集》是我们给每位青年读者准备的一份厚礼，希望它能带给你一份成长的欣喜，一个健康的心态，一个进步的动力，一些改变的勇气和一个不断超越的进取心。
相信这些积极的因素能够带给你一份成功的收获，帮助你成就精彩的人生和做最出色的自己！

内容概要

肯定自己、改变自己和超越自己，是命运对我们的要求，是自己给自己设定的目标。
我们每个人时时刻刻都在同自己竞争着，而就在和自己的较量中，我们学会了成长。
懂得了成熟，实现了成功。

《肯定自己改变自己超越自己大全集》内容丰富，事例精彩，说理透彻，值得一读。
希望它能带给你一份成长的欣喜，一份成功的收获，一个健康的心态，一个进步的动力。
一些改变的勇气和一个不断超越的进取心。
相信这些积极的因素能够帮助你成就精彩的人生、做最出色的自己！

《肯定自己改变自己超越自己大全集》由金赛编著。

书籍目录

上篇　肯定自己——我就是我，要做就做最棒的自己
第一章　相信自己，我也可以不自卑
重要的是相信自己
自信让一切皆有可能
摆脱笼罩心头的自卑感
对自己有信心，别人就对你有信心
把自己视为一个成功者
自信的人距离成功最近
第二章　发现自己。我有我的闪光点
发现自己是一个重要的能力
每个人都有自己独特的优势
经营自己的长处，增加成功的筹码
唤醒沉睡的潜能
站在哪里不重要，重要的是下一步迈向哪里
第三章　欣赏自己。对着自己来微笑
学会欣赏自己
没有人看不起你，除了你自己
做人要有尊严
你比自己想象的更优秀
你不能忘记自己的价值
放下“面子”问题
放弃自己就意味着向失败低头
第四章　肯定自己。只跟自己做比较
把自己当做竞争对手
努力提升自己，而不是贬低别人
别人越嫉妒，自己越自信
主动付出，变嫉妒为羡慕
心理平衡才能自我满足
做好自己，不和别人做对比
第五章　激励自己。我想“我是最棒的”
学会下定决心
用别人的打压鞭策自己
别忘了给自己鼓掌
学会赞美自己
适时地自勉
自我暗示法的妙用
第六章　坚持自己，做自己思想的主宰者
茫然时倾听一下自己的心声
摆脱思想的蛛网
该出手时不犹豫，果断是个好性格
不被别人的意志所左右，做个有主见的人

面对权威，不轻易否定自己
可以走自己的路
第七章　喜欢自己，“自恋”一点也无妨
你是独一无二的
让自己的个性更出众
成功者的个人魅力在哪里
打造你的个人品牌
个性是不能模仿的，不要在他人的影子中迷失自己‘‘
活出自己的精彩
第八章　善待自己，对待自己要更好
健康是每个人的生存资本，懂得呵护自己
自残就是和生命较劲
学会自制，不放纵自己
挣脱心灵的枷锁
不拿别人的错误惩罚自己
别跟自己过不去‘
第九章　接纳自己，不做完美主义者
认识你自己
正视自己的缺点，而不是掩饰或逃避
你本来就很美
接纳自己是对自己的一种尊重
客观评价会让我们认识真实的自己
不必完美，可以完善
第十章　推销自己，让光彩美丽绽放
你要让自己的才能为人所知
大胆表现自己，抓住成功的机遇
第一亮相就要令人难忘
为自己营造光环
适当地抬高身价更能让别人重视你
见面开场白：来个精彩的自我介绍
面试中的自我推销
结语：肯定自己，做自己的主宰
中篇　改变自己——现在就改变，要做就做最好的自己
第十一章　换一种态度，让自己的世界充满阳光
改变环境不如改变自己
人生最有价值的是积极的心态
不要让悲观占据你的心灵
对生活充满热情才能看到生活的美
做自己命运的主人
知足常乐，不做欲望的奴隶
不为错过的事后悔
善待失意
第十二章　换一种习惯，就会拥有高质最的生活
做个时间管理者
勤奋是人生最受用的资本
改变拖延，凡事先做起来
让你的办公桌整洁有序

改变空虚的生活状态，充实自己
选择一种高雅的休闲方式
锻炼身体，呵护自己的健康
第十三章　换一种思维，人生并非只有一个出口
总有解决问题的办法
遇到问题弹性处理
及时放弃无意义的固执
随机应变，柳暗花明
遇事不钻牛角尖
“注定”只是弱者安慰自己的借口
换位思考，两种想法
第十四章　换一个形象，以良好的形象示人
成功从好形象开始
服饰品位穿出来
化出一个不俗的妆
打造优雅气质，增强内在素质
注重内在形象的修炼，提升魅力指数
最受欢迎的五个好印象
第十五章　换一个行为。做有礼有德的淑女绅士
用礼仪增添人气
用热情融化冷漠
用赞美赢得芳心
用眼神传递信息
用细节展现素养
第十六章　换一个心情。掌控情绪做情绪的主人
让自己的情绪保持最佳
当快乐成为习惯就是真快乐
烦恼其实没什么大不了，何必自扰
控制你的怒气，学会心平气和
学会与压力共舞
操纵好情绪的转换器
每天都有幸福感就是幸福
第十七章　换一个性格，及时行动就抓住了机会
做决定是成功的　第一步
今天就做出一个重要的决定
成功就在于付诸行动
有了想法就去做
问题在行动中解决
机会属于勇于行动的人
第十八章　换一种方式，让自己成为有爱心的人
收获之前别忘了播种
真心给予就有所得
生活中你是否学会了割舍
善待别人就是善待自己
帮助别人是一种快乐

施比受更有福
第十九章　换一种姿态，低调为人更受众人追捧
低调做人，高调做事
学会低头，拥有谦逊
任何时候都不要以为自己是了不起的
有本事不必自夸
不为虚名所累
给人好处不张扬
第二十章　换一个角色，把更多的爱给最亲的人
学会倾听爱人的心声
在细节上表现爱就是真实的婚姻
宽容是善待婚姻的最好方式
婚姻只有一个信念：不离不弃
幸福的婚姻需要双方共同经营和维护
亲情是你心灵永恒的港湾
理解是一座舒心桥
第二十一章　换一副精神。
每个人都是奇迹缔造者
把平淡的日子过得有滋味
提升一些做人的精神品位
有情趣的人就有快乐的生活
没有人会拒绝童心的纯真
做一个有责任感的人
常怀感恩之心
结语：规划生命
下篇　超越自己——超越就是没有什么不可能，要做就做最强的自己
第二十二章　战胜自己。
超越别人先战胜自己
自己是人生最大的挑战
最可怕的失败就是从心理上认输
跳出“ 自我设限 ”的门槛
靠自己拯救自己
把战胜自己的意念强加给自己
战胜自己，我便是强者
第二十三章　把握方向，有目标才有前进动力
做人一定要有梦想
目标是改变人生的前提
明确的目标是一切成功的起点
朝着目标跑起来
超越自己，全力以赴心中的梦
把眼光放长远一点
第二十四章　拟定计划。
有准备才能步步为赢
成功垂青有准备的人
培养自己的战略意识
细分大目标，大事化小做
为自己拟订一个可行的计划

每天有个日程表
学会设定优先次序
第二十五章 信念如灯。
我有坚持、坚毅和坚强
把困难当做成长的机会
把压力化为动力
每天坚持做一点，距离成功近一步
面对挫折，你选择了什么
成功者的定义：挫折不等于失败
我们都是不轻易服输的人
第二十六章 勇于尝试。
原来我也可以做到的
勇士直面挑战，懦夫惧怕困难
没有什么可恐惧，摆脱恐惧从心理开始
困难在想象中被放大
越害怕的事越勇敢去做
放弃就意味着没有机会
鼓足勇气去尝试
成功者的果敢：敢想，敢做，敢拼，敢闯
第二十七章 笑对失败，成功的经验需要积累
想赢就不怕输
失败是获取成功的投资
失败的经验与成功之道等价
逆境中选择微笑
苦中作乐，心里就会有阳光
笑对人生，人生需有乐观的态度
第二十八章 开发潜能。
每个人都是一座宝藏
你的潜能无限大
怎样把自身潜力发挥到极致
成功从兴趣人手
不能丢掉的好奇心
激发你的创造力
从生活中发现灵感
第二十九章 充实自己。
用知识点亮智慧人生
学习专业技能，增强竞争力
成功的资本在自己身上，投资自己不
“亏本”
不求多才多艺，但求一技之长
真才实学才是安身立命的真功夫
将精力集中于某一领域，将眼光只盯住一个目标
不可一日无书，读书是获取知识的直接途径
从生活中学到的经验就是财富
第三十章 韬光养晦，经验要比学识更重要
良好的工作态度是事业成功的基础
正确看待职场竞争

初人职场最重要的原则：少说多做
给职场人的忠告：多想办法，少谈主张
老实做人，踏实做事
做事不浮躁，能耐烦者成事业
接受善意的忠告
第三十一章　妙语连珠。从拙嘴到巧舌的飞跃
会说话是一门大学问
让你的语言更动听
说话五要点
培养自己的说话风格
幽默是高层次的语言艺术
补救失言
第三十二章　得心应手，能做事会做事的智慧
顾大局不要拘小节
在小事上认真的人，做大事才会卓越用心做好一件事
周密思考，谨慎做事
把事情做到位是负责的态度
借用他人的智慧来做事
第三十三章　左右逢源，做个处处受欢迎的人
提升沟通力，把握人际交往的关键
建立好人缘，用真诚让友谊升华
维护他人自尊，把对方放在心上
适度交往，既要亲密也要保持距离
正确处理与他人之间的矛盾
结识比自己优秀的人，提升社交档次
第三十四章　方圆有度，从青涩到成熟的超越
有容乃大：宽容和豁达是处世的大智慧
进退有度：给别人和自己留有余地
刚柔相济：做人要方，处世要圆
稳重处世：成熟的人，成熟的品格
大智若愚：做个傻人也幸福
第三十五章　精益求精。成就极致精彩的自己
超越平庸，追求极致
尽善尽美就是做事的高标准
从别人的眼中发现自己
用批评来校正自己
主动认错，提升形象
严于律己，做事就要认真
每日自省，是做人的责任
结语：刷新每一次的成功。超越每一次的极致

章节摘录

第一章 相信自己，我也可以不自卑　　一个人可以通过自我肯定来塑造一个真实的自己。
要充分相信自己。
你认为自己是怎样的人，就会有怎样的表现，这两者是一致的。
你不妨经常告诫自己：“我是最棒的！
我是最好的！
”当你的脑海中重复想象自己最有自信的时候，你就会发现，自己变得真的很有自信，你的行为也都会配合着你的思想去行动。
　　重要的是相信自己　　你是不是天才不要紧，关键是你要相信自己是天才；你是不是成功人士没关系，关键是你要相信自己终有一天会有所作为。
　　一个人可以出身卑微，可以家境贫寒，可以学识浅薄，可以其貌不扬，可以遭遇困境，可以失去人生的方向，但有一样东西，你绝不可以缺少，那就是自信。
　　我们有幸来到这个世界取决于大自然的恩惠。
大自然造人时赋予了每个人与众不同的特质。
在生活中没有谁的基因会和你完全相同，也没有一个人的性格会和你丝毫不差。
每个人都以自己独特的方式来与他人互动，进而影响别人。
你有权活在这个世上，而你存在于这个世界上的作用是其他任何人无法取代的，因此，你应该相信自己。
　　自信是一种无形的力量，它支撑着人的生命，它帮助你战胜自我，创造奇迹。
它滋润着人们生活的方方面面，不但事业如此，爱情也不例外。
　　回忆风靡全球的电影《泰坦尼克号》中英俊的杰克和美丽的露丝之间的爱情，也许会让你得到一些体会和感悟。
　　一无所有的杰克爱上了一位富翁的未婚妻——露丝，在财富与地位面前，杰克毫不自卑。
在那次晚宴上，露丝的母亲因看不起杰克，故意讥讽，问道：“三等舱的感觉怎么样？
”　　“太好了，没有老鼠啊！
”杰克自豪地说。
　　“你觉得像你这样到处流浪、没有根基的生活有趣吗？
”　　“太好了，我虽然一无所有，却能呼吸自由的空气，享受明媚的阳光，欣赏迷人的风景，聆听大自然的音乐。
前两天，我还在桥洞里过夜，今天，我居然在豪华的泰坦尼克号上和世界上最富有的人们共进晚餐，生活就是这样奇妙。
生命是上帝赋予的，我不想浪费。
”　　杰克对生命的无限自信最终赢得了露丝的芳心，尽管这份爱情很短暂，却在大海中成为永恒。
　　然而，尽管我们都知道自信对于一个人能否成功的作用至关重要，但更多的时候，我们很难做到坚持己见。
我们总是在别人否定自己之后，开始怀疑自己，直到否定自己。
例如，你今天决定干一件事，有人对你说，“不好做，那太难了”。
也许你会马上放弃，连尝试的勇气都没有。
又比如，你选择了一个女朋友，但因为父母的反对，就决定放弃，重新找一个。
就这样，我们总是在能够做主的事情上犹豫不决。
　　某个疯人院里有五百个疯子，这五百个疯子各自投入地干自己想干的事，都觉得自己很正常，别人也很正常。
可是，有一天，疯人院来了一个正常人。
五百个疯子异口同声地说：“来了一个疯子。
”那个正常人一开始还能坚信自己是个正常的人，可是时间长了，他也有点怀疑，自己到底是不是正常人呢？

又过了一段时间，这个正常人终于彻底地认为自己是个“ 疯子 ”了，而疯人院里也有了五百零一个疯子。
如果我们在众多的否定声中怀疑自己，从而停滞不前，那么失败是必然的。
当这种失败被我们误认为是自己无能的证据时，自卑情绪就会加重，这种消极的思想会给我们带来源源不断的负面影响。
反之，如果我们在心里一直不停地告诉自己：“ 我行，我一定行。
”终究有一天，我们取得的哪怕是一点小小的成功，都会使我们的自信心倍增。
而当我们以更大的自信去奋斗时，必然会取得更大的成就。
自信让一切皆有可能　　成功学大师拿破仑 · 希尔曾引用过的一首诗，其中有几句是这样的：　　“ 如果你认为自己已经被打败，　　那你就被打败了；　　如果你认为自己并没有被打败，　　那么你就并未被打败。
如果你想象获胜，但又认为自己办不到，　　那么，你必然不会获胜；　　如果你认为你将失败，　　那你已经失败了。
……”　　在我们的内心中，一般存有两股力量，有一股力量使我们觉得自己天生是来做伟人的；另一股力量却时时提醒我们“ 你办不到 ”。
这样一对矛盾的内部力量的斗争，在我们遇到困境与失败时，会变得更加激烈。
自我怀疑和害怕失败是经常影响我们的负面能量。
它们经常扯我们的后腿，不让我们去尝试，或在失败后给我们以打击；它们吸取我们的能量，使得我们只能使用我们真正的能力的一小部分。
华盛顿 · 欧文说：“ 思想浅薄的人会因为生活的不幸而变得胆小和畏怯，而思想伟大的人则只会因此而振作起来。
”我们要想一直在通往成功的道路上前行，永远相信自己的能力是至关重要的。
聪明的人会把困难和不幸当做成长的机会，有自信的人欢迎这种逆境下的奋斗，因为他们知道这是砥砺品格磨炼意志的最好时机。
他们了解战胜这些困难有助于建立勇气和恢宏的气度。
如果我们不经过练习，生活好像置身“ 玫瑰床 ”中，那我们就会成为永远长不大的小孩。
……

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