

<<自胜者为王>>

图书基本信息

书名：<<自胜者为王>>

13位ISBN编号：9787560274195

10位ISBN编号：7560274196

出版时间：2012-1

出版时间：东北师大

作者：林染

页数：277

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>

## <<自胜者为王>>

### 前言

人生是一个过程，在这个过程中，无论是处在贫富贵贱各种环境的人，都有这样一个渴望，渴望自己成为一个成功者。

成功就意味着巨大的创造和贡献，也意味着更多的幸福和快乐，还意味着最高的价值、尊敬和赞美。

然而事实上，成功者只是少数人，更多的人似乎没有这种幸运，终其一生都过着普通人的生活，永远找不到通往成功之路，他们哀叹，他们痛苦，他们彷徨…… 阿里巴巴的故事之所以令我们神往，原因就在于每个人都渴望掌握一个“芝麻开门”的神奇咒语，开启成功之门，走进一个富足、快乐的新天地。

尼采说：“每个人距自己是最远的。

”这句话的意思是，人类最不了解的是自己。

列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但极少有人想改造自己。

”改造自己——就是战胜自己身上的坏习惯。

思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定命运。

罗素曾经说过：“人生幸福在于良好习惯的养成。

”习惯不是小问题，它反映着一个人的修养与素质，在很大程度上决定着一个人的工作效率和生活质量，并进而影响他一生的成功与幸福。

已经成功的人和已经失败的人之间，唯一不同点，就在于他们的习惯。

良好的习惯，是一切成功的钥匙；坏的习惯，是通向失败的敞开的门。

你身上有多少习惯？

其中多少是好习惯，多少是坏习惯？

成功的程度就取决于好习惯的多少。

没人喜欢平庸地度过一生。

可以说，每个人来到世上不是为了获得成功，就是为了不断成长。

不断向更高处前进；还可以说，人的命运是自己决定的，改变自己，就会改变命运，创造辉煌的前程。

## <<自胜者为王>>

### 内容概要

成功就意味着巨大的创造和贡献，也意味着更多的幸福和快乐，还意味着最高的价值、尊敬和赞美。然而事实上。

成功者只是少数人。

更多的人似乎没有这种幸运，终其一生都过着普通人的生活，永远找不到通往成功之路，他们哀叹、他们痛苦、他们彷徨.....

阿里巴巴的故事之所以令我们神往，原因就在于每个人都渴望掌握一个“芝麻开门”的神奇咒语，开启成功之门，使我们走进一个富足、快乐的新天地。

## <<自胜者为王>>

### 书籍目录

- 一 认识自我——每个人距自己是最远的
  - 1. 最大的敌人是你自己
  - 2. 向世界宣布，我真的很重要
  - 3. 有志则不甘为下流
  - 4. 天性是魂，守着它就是神
  - 5. 爱你所爱的，做你所爱的
  - 6. 战胜弱点，我们就能所向无敌
  - 7. 人贵有自知之明
  - 8. 把自己重新放回人生的入口
  - 9. 定位——你是谁
- 二 强化自我——成大事者的心理特质
  - 1. 思想，将决定你一生的高度
  - 2. 相信，自己是最棒的
  - 3. 一举一动中流露出自信
  - 4. 热情能创造自己的神话
  - 5. 勇敢者，才能舞出最感人的跃动
  - 6. 永远走在对手的前面
  - 7. 每一根神经都是坚强的
  - 8. 不要放弃，永远也不要放弃
  - 9. 人生有无奈，就要有忍耐
  - 10. 从小事做起，厚积而薄发
  - 11. 把简单的招式练到极致就是绝招
  - 12. 读书的过程是生命张开的过程
  - 13. 开阔自己的眼界，功夫在诗外
- 三 超越自我——呼唤心中成功的潜能
  - 1. 成亦潜意识，败亦潜意识
  - 2. 你的世界是自我意识的物化
  - 3. PMA是成功，NMA是失败
  - 4. 千万不要低估你的潜能
  - 5. 囚禁我们的不是别人，而是自己
  - 6. 平凡的人也能成就一番伟业
  - 7. 燃烧你成功的欲望
  - 8. 你嘴上所说的人生就是你的人生
- 四 实现自我——天行健，君子以自强不息
  - 1. 人生是从选定目标开始的
  - 2. 人伟大，是因为目标伟大
  - 3. 行动的人生是如此美妙
  - 4. 现在，就带着一片阳光飞出去
  - 5. 哪一天闲下来，哪一天下课
  - 6. 永远比别人多付出一分努力
  - 7. 果断地拿出你的决策来
  - 8. 你的生命是由时间组成的
  - 9. 时间就是金钱，效率就是生命
  - 10. 把精力聚焦在一个点上
- 五 秀出自我——展现自己卓越的一面

## <<自胜者为王>>

1. 自我推销，我行我秀
2. 用优秀证明自己的优秀
3. 打造有特色的“个人品牌”
4. 衣服是为了他人而穿的
5. 独具特色的自我介绍
6. 把握机会有时只靠一句话
7. 离开作秀你就无人喝彩

.....

- 六 修正自我——在变幻的背景中成长
- 七 凸显自己——有个性才是最棒的
- 八 磨合自己——融入人群中才能强大
- 九 改变自己——有意识去控制情绪

## &lt;&lt;自胜者为王&gt;&gt;

## 章节摘录

1.最大的敌人是你自己 列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但极少有人想改造自己。”人们总是感到自己是对的，别人和世界都是不对的，所以人们总想改变世界、改变别人，很少想到改变自己。

其实，改变世界应该先从改变自己开始。

一个人是有两个自己的，一个是现实中的你，追求生命的快乐，喜欢享乐，爱好安逸，总是想安安稳稳、舒舒服服地过日子，最好是能不劳而获，衣来伸手，饭来张口，能做自己想做的事情；当渴望自由自在的时候，没有人管，有广阔的天空；当有麻烦的时候，有人出面为自己解决，不必经历缠人的事情，就潇潇洒洒，干干净净，落得个神仙似的生活。

另一个是心中的你，想着要做一番事业，要取得一点成就，不枉在这世上走一遭，不枉生了个男儿身，正如古人所讲的——天下兴亡，匹夫有责；修身、齐家、治国、平天下。

而要能这样，就要求自己时刻地修炼自己，自己时刻地警醒自己，不能为安逸享乐所侵蚀，不能屈服于自己的各种欲望，要高尚起来，要超脱于凡人之上。

你会发现，自己的一生就是在这样一种现实中的你与心中的你相互争斗的过程中度过的，你自己陷入了一个人的斗争中，没有人可以给你帮助，你只能靠自己的心智来吸取力量。

一种情况是，现实的你战胜了心中的你，于是你更加地追求自由自在，胸无大志，堕入了“凡人”的境地；另一种情况是，心中的你战胜了现实的你，你从古圣先贤的楷模中得到了鼓励，你超脱了自己本身的局限，进入一个战胜自我韵境界，成为一个“大写”的人。

拉美著名思想家阿斯图里亚斯说过：“把矛头指向别人，是理所当然；把矛头朝向自己，就需要一点勇气和毅力了。”

”美国开国三杰之中年龄最大、成就也最大的本杰明·富兰克林是一个多面手，他既是一个企业家、科学家、发现家、作家，同时也是一个政治家、外交家、思想家。

可以说，本杰明·富兰克林是美国人心目中的偶像和楷模。

有人想从富兰克林的成功经验中探求一点什么，所以问他：“富兰克林先生，你每天都在做些什么？”

”富兰克林答道：“我每天都在跟自己作战。”

”“那你战胜自己了吗？”

”“是的，我暂时战胜自己了，可是明天他又会起来反叛，所以到了明天我还得跟自己作战。”

我乐此而不疲。

”本杰明·富兰克林的话发人深省。

与此类似的话，美国开国三杰的另一位，即最年轻的一位托马斯·杰斐逊也说过：“人生是一场战争，跟自己作战是其中一个最关键、也是最难打的战役。”

”一个人跟自己作战有三个可能的结果：一是不战而胜；二是战而胜之；三是战而不胜。

不用说，第一个结果是最了不起的，而第三个结果是最失败的——所以富兰克林才这样说：“不战而胜的自己是英雄，战而不胜的自己是狗熊——你愿意选哪一个？”

”答案也是不用说的。

人们常常抱怨，人生中有太多的敌人，包括学习中遇到的沟壑，事业上难爬的高山，生活中隐藏的陷阱。

竞争的年代，又平添了众多的对手，时时向你发起挑战和进攻，就像电视剧里枪口对枪口，尖刀对尖刀，你稍一麻痹，稍一犹豫，就将前功尽弃或前程断送。

可你哪里知道，真正的敌人不在眼前和背后，而是你躯体中的自己。

你要战胜各种艰难困苦，首先要战胜你自己。

如果你连自己都不能战胜，何谈战胜别人和各种险阻？

战胜自己就要首先否定自己。

黑格尔“否定之否定”的哲学观点不仅适用于自然界其他事物的发展规律，而且适用于人类自身。

“青出于蓝而胜于蓝”，既是青对蓝的否定，也是对蓝的升华。

## <<自胜者为王>>

我们的进步既包括对昨天的扬弃，也包括明天对今天的否定。

成绩只能说明过去流过的汗水，只能用它来点燃明天的辉煌。

战胜自己就是创造一个崭新的自己，而不是走向倒退。

蝌蚪恨自己不能像鸟儿一样在陆地上蹦跳唱歌，就努力长出四肢，忍痛割掉自己的尾巴，变成了一只青蛙。

这是进步。

然而，蛹虫羡慕蝴蝶的飞舞与美丽，脱掉外衣，走出躯壳，却变成了一只祸害庄稼的飞蛾。

还有，传说海狮的祖先曾是狮子的一种，它生长于大山之中，却梦想海洋的生活，终于演变成海洋大家庭的一员，可它往日的威风 and 凶猛却荡然无存，只留下了几根猫一样的长胡须。

这不是生物的进化，而是生物的倒退，这种否定方式是不可取的。

P2-4

## <<自胜者为王>>

### 编辑推荐

人的命运是自己决定的，改变自己，就会改变命运，创造辉煌的前程。

每个人都会遭遇到困境，但结果却不尽相同。

究其原因，在于对待困境的态度不同，采取的应对方式不同。

只要你找到突破困境的最佳策略，就能无往不利，化困境为转机。

林染编著的这本《自胜者为王(做最好的自己)》将帮助你重燃起“飞黄腾达的热情”。



<<自胜者为王>>

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>