

<<释放你的应对力>>

图书基本信息

书名：<<释放你的应对力>>

13位ISBN编号：9787563929764

10位ISBN编号：7563929762

出版时间：2012-2

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李高朋

页数：275

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>

<<释放你的应对力>>

前言

俗话说，“天有不测风云，人有旦夕祸福”。

在今天，无论哪个人，都希望自己能拥有美好的前途，都希望自己会越来越越好。

可现实是残酷的，当你对生活充满美好憧憬时，挫折偏偏不期而至了，这时你与其被现实搞得晕头转向，意志消沉，悲观绝望，还不如主动应对挫折，积极地和残酷的现实作斗争。

人生在世，不可能事事遂愿，不如意的事常常十之八九。

人们在追逐理想的道路上，不可能一路都鸟语花香，当不自信和恐惧感向你袭来时，这时你最应该做的是：主动应对，用积极的行动消除恐惧感。

撵走不自信的影子，把它撵得远远的，直到它没有机会靠近你为止。

当工作任务压得你透不过气来，当你情绪莫名地低落时，当不合理的时间分配让你心力交瘁时，你应该采取的最有力的做法是主动应对现实，积极筹划应对方法。

负面情绪是人心理上的魔鬼，只有战胜它。

才能做情绪的主人而不是奴隶。

而时间就像海绵里的水，只要你善、于挤。

就能挤出大把的时间供自己合理分配。

在今天，真正的强者是那些能在严峻的现实面前，积极面对而又不断适应现实的人，只有懦弱者才会选择逃避。

如今社会赋予人很多成长的机会。

生活在这样的一个社会环境下。

你必须勇敢地面对环境给予的一切，无论是喜欢的还是不喜欢的，你只能接受，因为现实不会因为你的存在而改变。

在现实面前，人除了主动面对并适应它之外，没有其他更好的选择。

不论你想得到哪样东西，都得积极争取，勇敢付出，才可能得到它，也才能心安理得地享受得来的果实。

所以说当你在现实中磨练自己，当你想整理和简化自己的做事方法，当你想提高自己的执行力，当你想加薪，想在办公室官运亨通，当你的情感和健康出现了问题时，面对现实中这些诸多的不如意，这时你最应该做的，不是去乞求上帝给予你帮助，不是去乞求别人廉价的同情与怜悯，更不是幻想别人网开一面，让你如愿以偿，而是积极面对问题，激发你的潜能，调动你大脑里的智慧，用坚韧的品格去积极迎接现实一切困难的挑战。

唯有如此，你才能早日摆脱困境，否则，迎接你的只有更加彻底的失败和沉沦！

鲍狄埃说得好：“力量不在别处，就在我们自己身上。”

因此人在任何时候都不要忽视自身的力量，更不要低估自己应对现实的潜能。

人人都是自己的救世主，都是自己的贵人，只要你能做到自我开发、自我提升、自我超越，就能与成功结缘，远离失败。

人只要活着，就会遇到很多不如意的事。

为何无法应对现实？

如何学会不再逃避？

这是每个人都需要思考的一个问题。

关于这个问题的答案。

只要你能认真阅读完本书。

你就能从中寻找到问题的解药。

如果你想做生活的强者。

就必须得学会积极应对现实中任何一件棘手的事情，唯有如此，你才能在攀登事业巅峰的过程中。

取得人生中一个个最绚烂的辉煌和成就！

<<释放你的应对力>>

内容概要

本书内容简介：人生不如意者十之八九，生活原本就是一条长满荆棘的路。无论你是谁。

不管你在哪里，都不可避免地要面对生活中的酸甜苦辣，体验世事的纷扰杂乱。

然而最重要的是，你要学会应对。

善于释放你应对的能力和潜质。

本书立足于现实生活，从残酷的现实、意外的挫折、自我的轻视、情绪的波动、时间的掌控、做事的能力、人际间的关系等多方面入手，为你深度剖析在社会和生活中积极应对的方法，让你摆脱桎梏、挣脱枷锁，释放出属于你的巨大能量。

<<释放你的应对力>>

作者简介

李高朋，香港富鑫国际(Fortune star)投资集团董事长、上海凯沃(Career Power)企业管理有限公司总经理、社会活动家、畅销书作家。近十余年专注于国内外性格分析工具与NLP教练技术整合的应用研究和实践探索。已出版书籍：《职场博弈论的诡计》《商场博弈论的诡计》。

<<释放你的应对力>>

书籍目录

第一章 当你无法面对现实时，请主动应对

- 现实是残酷的
- 理想和现实是存在巨大落差的
- 失败和挫折在现实中如影随形
- 陶醉在幻想中的人，将会遭到现实无情的打击
- 积极面对现实中的压力和挑战
- 等待环境改变不如先自己改变
- 克服自己存在的障碍
- 克服完美主义
- 对自己缺乏自信的人，没有未来
- 丢掉虚荣，你会更轻松地面面对现实

第二章 当你想逃避现实时，请积极应对

- 你在害怕什么
- 人的本性都是趋利避害的
- 自欺欺人的人是可悲的
- 矫正你的自卑，改正你的缺点
- 别人能做到的，你也能做到
- 放松自己，学会危机处理
- 不要听任脆弱的意志摆弄
- 通往胜利的路不止一条

.....

第三章 在挫折中磨炼自己需要你乐观应对

第四章 当你不相信自己时，请自信地应对

第五章 当你情绪不好时，请理性地应对

第六章 当你内心感到恐惧时，请勇敢地应对

第七章 当你感到时间不够用时，请科学利用时间

第八章 当你想整理和简化做事方法时，请从容应对

第九章 当你想提高自己执行力时，请直接应对

第十章 当你想在办公室官运亨通时，请巧妙应对

第十一章 当你想成功加薪时，请灵活应对

第十二章 当你人际关系出现问题时，请真诚应对

第十三章 当你情感出现问题时，请宽宏地应对

第十四章 当你健康出版问题时，请科学应对

<<释放你的应对力>>

章节摘录

版权页：拥有健全人格的人，他不可能是只会夸夸其谈的口头革命家，他能带着自己美好的愿望去生活，并能通过努力把愿望变成现实。

因此人要想取得成功，光有理想是不够的，还要积极付诸行动。

如果你是一个爱陶醉在幻想中的人，无疑将会遭到现实无情的打击。

在这个世界上，任何一个美好的愿望都有实现的可能，关键是你愿不愿意为了实现美好的愿望而去积极地行动和努力。

那些总是陶醉在幻想中的人，不仅无法实现自己的愿望，还会遭到现实无情的打击。

第二次世界大战之后不久，席第先生进入美国邮政局的海关工作。

他很喜欢他的工作，但五年之后，他对工作上的种种限制、固定呆板的上下班时间、微薄的薪水以及靠年资升迁的刻板的人事制度（这使他升迁的机会很小），愈来愈不满。

他想自己在海关工作中耳濡目染，已经学到许多贸易商所应具备的专业知识。

为什么不早一点跳出来，做礼品玩具的生意呢？

他以为许多贸易商对这一行许多细节的了解不见得比他多。

他想象着自己的生意很快就能发展成为全国规模的生意，他的分公司遍及天下。

可是过了10年，直到今天他仍然规规矩矩地在海关上班。

为什么呢？

因为他每一次准备放手一搏时，总有一些意外事件使他停止。

例如，资金不够、经济不景气、新婴儿的诞生、对海关工作的一时留恋、贸易条款的种种限制以及许许多多数不完的原因，这些都是他一直拖拖拉拉的理由。

就这样席第使自己成为一个“被动的人”。

他想等所有的条件都十全十美后再动手。

由于实际情况与理想永远不能相符，所以只好一直拖下去了。

任何人都可以空想，但是把空想变成现实，就需要有实际行动。

为什么很多人只空想而不行动呢？

因为任何事情只要做起来就会有困难，就是这些想象中或者实际中的困难挡住了这些人，使他们很难获得成功。

<<释放你的应对力>>

编辑推荐

《释放你的应对力:面对现实、成就卓越的处世之道》编辑推荐：应对力是一种能力，是一种处世的魄力和技巧。

只有善于应对的人才能在各种困境和考验中游刃有余，做自己命运的主宰。

一本让你重新认识自己审视生活的处世法典。

敢于应对是解决问题的关键和首要步骤，善于应对是成就人生的核心和根本所在。

应对生活中的磨练，超出人生真正的意义。

<<释放你的应对力>>

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>