

<<生存力>>

图书基本信息

书名：<<生存力>>

13位ISBN编号：9787563930135

10位ISBN编号：7563930132

出版时间：2012-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：汪建民

页数：258

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>

## &lt;&lt;生存力&gt;&gt;

## 前言

靠自己的能力生存，靠自己的能力拯救自己，是生存的唯一准则。

每个人都会本能地为自己的生存空间和生存质量打拼，也曾经有过一个个美好的梦想，谈起它们顿时激情澎湃，认为自己的一生一定会很辉煌。

但现实并不是这样，一个人的生存能力才决定他的人生。

生存能力可改善一个人的生存空间，生存能力可把逆境改造为新天地，生存能力可把沉重的生活变得轻松，生存能力可把烦琐的事项变得简单。

生存力是一个人可以随身携带的王牌，而且无论何时何地都不会贬值。

我们要抱以怎样的心态去对待生存这个问题呢？

正如托马斯·杰斐逊说的，“要么是你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

”你的生存能力决定了谁是坐骑，谁是骑师。

虽然生存与客观条件有一定的联系，但这并不是决定生死存亡的关键因素，一个人能否生存下去取决于他自己。

当你的出身、地位、资产与人相比都没有耀眼之处时，生存能力将是你手中唯一一张靠得住的大牌。

如果你完全具备激烈社会竞争所具备的生存力，那你不但将会为自己赢得生存的机会，同时离自己心中理想的境界也已经不远了。

实际上，要想改变自己的命运并不是像你想象的那么困难，生存需要能力，但是仅仅拥有单一的能力还不足以在社会中立足，它需要你整体生存力的提高。

成功人士并不一定比我们聪明，但是他们一定比我们掌握更多的能力。

生存力的掌握就是命运的改变！

只有具备各种生存能力才会有出路，从而最大限度地发挥自己的潜能，高效率地解决生存中遇到的各种问题。

聪明人，要把眼光放得长远一点，不会为了眼前的芝麻而丢掉西瓜。

很多事情不是硬来就可以的，那样只会让你处处碰壁，这时不妨用迂回的方法，在困难面前绕个弯。

人不能只靠一己之力，在适当的时候借助别人的力量，才能使你事半功倍，节省很多时间和精力。

本书对每一种生存力都进行了全面深刻的分析与探讨，形象生动地阐述了各种生存能力的重要性，并从各个名人成功经典中找出他们生存的秘诀，细化成提升各种能力的方法，为读者做出实用性的指导。

在这样一个日新月异的时代，生存能力已成为一种不折不扣的资源，生存力即资本，生存力即财富，生存力即命运。

一个人如果不懂得运用这些能力，那他的生活将会是一团糟。

我们每个人都想成为生活的主宰，可是有时候我们会发现是命运主宰了我们，而不是我们主宰了命运。

要想主宰命运，要看你是否拥有这些生存能力，只要你重视本书中提到的关键能力，不断培养和提高自己的综合能力，你的人生和事业必将翻开新的一页。

## <<生存力>>

### 内容概要

生存力是一种本领，让你主宰命运决定人生，生存力是一种技巧，让你克服困难突出重围，生存力是一种追求，为你指点迷津。

## <<生存力>>

### 作者简介

汪建民，毕业于西安交通大学管理学院，管理学硕士，北大MBA研修班毕业，资深管理类图书策划人，曾编辑出版《总经理管人用人的21种手段》、《拿什么奉献给你我的老板》、《一本手册管公司》、《领导培养下属的100条铁律》等管理类畅销书，深受读者朋友喜爱。

## &lt;&lt;生存力&gt;&gt;

## 书籍目录

能力一自理力——自己动手，丰衣足食内因是成功的主要因素，而外因只能通过内因才能起到一定的作用。

假如自己一点都不努力，别人再焦急也是无用的。

自我的力量是成功的关键，切不可本末倒置。

把成功寄托于别人，往往是水中捞月。

人必须做自己生命的主人，自力更生，这样才能发挥自己的主观能动性，走出一条属于自己的成功之路。

1.学会自立，不依赖别人2.成事在勤，谋事忌惰3.自己的问题自己解决4.把自己的工作做到位5.一分耕耘、一分收获6.专注于自己的事情7.工作不是为了别人8.积极主动完成任务9.肩负起自己的责任

能力二自控力——控制情绪，克制冲动人的性格就像一匹野马一样，只有学会驾驭自己，它才能乖乖地在成功的路上不断往前奔跑，每个人身上都会有一些缺陷，只有不断修正自己，才能让自己越来越成熟和越来越完善。

情绪失控不仅是烦恼的一大根源，而且易导致各种人生悲剧的产生。

冷静、冷静、再冷静，是控制自己情绪的最好良药。

10.提醒自己谨慎对待冲动11.情绪影响思维能力12.及时控制你的坏情绪13.不要轻易发怒14.控制好自己的情绪15.克制住浮躁和冲动16.保持清醒，增强自律17.如何克服偏激心理18.经历考验，抵制诱惑19.把握宣泄的底线20.学会把握自己的心态21.小不忍则乱大谋22.宰相肚里能撑船

能力三自救力——化险为夷，逃生有术当今社会充斥着许多不确定因素，存在着许多不可预知的突发事件，这些往往会带给我们突发性的灾难，甚至危及到生死存亡。

一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，背过身躯试图逃避。

若是这样做，只会危险加倍。

相反，如果毫不退缩地立即面对它，危机反而会减半。

自救者连老天也会助他。

23.积极应对突发事件24.懂得自救，走向成功25.遇到困难，要靠自己26.积极寻找解决问题的办法27.快速处理突发事件28.把危机消灭在萌芽状态29.亡羊补牢，为时不晚30.主动解脱，处理危机31.背水一战，破釜沉舟

能力四适应力——融入环境，适者生存到什么山上唱什么歌，到什么地方做什么事，到什么环境过什么生活，一切都要顺其自然。

一个人要想长久立于不败之地就要不断发展，不能一成不变。

物竞天择，适者生存。

环境不会因为某人而改变，需要主动改变的是我们自身。

周围的环境发生变化时，要学会根据变化做出相应的调整，首先是适应环境，然后再考虑驾驭环境。

32.迅速适应新环境33.学会变通之法34.适时而动，适时而变35.埋怨环境，不如改变自己36.不要逃避不利的环境37.适应环境要主动出击38.唯一可以改变的就是你自己39.变中求活，绝境逢生40.相机而行，随机应变41.适应人生的低谷42.学会及时自我调整

能力五思维力——思路开阔，思维清晰世界上很多事情，都会因不同的思路，而造就不同的出路。

那些始终用正确的思路去支配和控制人生的人，最终会走向成功。

只有思维开阔、思路常新才有出路，凡是做大事者都要有突破传统思路的魄力，必须形成一种自己独特风格的做事思路。

每一个思路清晰的方法，都将引领我们走上成功之路。

43.成功源于深入的思考44.凡事多问一个“为什么”45.思路决定出路46.习惯性思维可能是陷阱47.打开思维的枷锁48.调整思想，转变思路49.改变我们思考的重心50.换个角度思考51.用思维反观自己52.学会调整自己的思想

能力六应挫力——笑迎挫败，百折不回成功之路难免会有挫折，一时受挫并不代表你已经失败，一切只是暂时的，只要沿着成功之路往前走，就会体会到“柳暗花明又一村”的惬意。

## &lt;&lt;生存力&gt;&gt;

并非成功与你无缘，而是成功有时候在下一个路口等你！

因此无论在什么情况下，我们都应该做命运的主人，更应该在逆境中学会做生活的强者。

53.挫折助你走向成功54.铸就坚强意志55.在困境中充满希望56.应当感谢逆境57.折磨你就是在激发你的潜能58.学会正确对待失败59.笑对未来，勇往直前60.“屡战屡败”与“屡败屡战”61.成败仅仅一步之遥62.笑迎挫折，超越自我

能力七学识力——博闻强识，能力超群知识能使人获得财富，知识能使人变得高尚，知识能使人的生活充满阳光，知识能使人获得强大力量，冲破重重困境，最终走向成功的大门。

知识好比是鸟的身体，自己的特长就是鸟的美丽翅膀，因此必须时刻充电，不断学习，并活学活用，全面提高自己的综合能力，才能最终成为一个真正的强者。

63.知识比之财富更有价值64.知识能让你技高一筹65.先富头脑后富口袋66.学习能力是基础67.学习技能，培植资本68.学习知识助你取得成功69.不断充实自己的知识70.拥有卓越的口才71.培养说话的艺术72.加强书面表达能力73.能力超群的综合能力74.精湛的专业技能75.加强“软实力”

能力八竞争力——敢于竞争，善于竞争优胜劣汰，物竞天择，人生之路充满了竞争。

要想在竞争中胜出，你必须敢于竞争，善于竞争，勇于向竞争对手挑战，继而将自己的潜能挖掘出来

拳头只有在握紧的时候才能将力量发挥到最大，同时要学会培养自己的核心竞争力，打造自己独特的优势，争取以最少的代价收获最大的成就。

76.勇于挑战竞争对手77.从竞争对手处学会更聪明的做法78.打造核心竞争力79.扬长避短，发挥优势80.竞争对手就是一面镜子81.密切关注竞争对手82.留意竞争对手的反应83.学会在合作中竞争84.学会在共赢中竞争85.帮助竞争对手是一种境界

能力九创新力——敢于尝试，独辟蹊径创新是发展的灵魂，没有创新就没有发展，出类拔萃源自创造，唯有独特的创新才是创造。

只有自己推陈出新，想别人所没有想的，才能创造，才有奇迹。

成大事者在处理各种事情都要做到随机应变，因势利导，不墨守成规，不拘泥一格，提高自己的创新能力，从而达到变则通、通则灵、灵则达、达则成的理想效果。

86.创新力是你一生的财富87.创新是一种飞跃88.创新是成功的源泉89.用创新展示生命活力90.创新使你遥遥领先91.学会如何变通92.打破常规，独辟蹊径93.把握趋势，成为引领者94.进行独创性的改革95.敢于尝试，有谋略地冒险96.开拓新的局面

能力十整合力——整合资源，为己所用每个人并不都是十八般武艺于一身的人，最终能达到成功的关键在于他能整合资源。

没有任何一个人的成功是完全依靠自己的力量取得的，一个人本身具有一定的能力和权力，但事实上这并不足以使他独立完成所有的事情，还需要借助和依靠别人的力量，唯有如此个人才能得到长足的发展，达到目标。

97.如何借风使舵98.借助众人的力量99.学会搭桥，整合资源100.整合资源，为己所用101.会聚一切可以借助的力102.韬光养晦，借力而行103.学会借助外力办事104.团结合作，事半功倍105.学会用人之长，补己之短

## &lt;&lt;生存力&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 榜样激励法：“火车跑得快，全靠车头带” 在任何一个企业里，总经理都是下属的一面镜子。

总经理如果不以身作则，做好表率，如何统领下属，如何在下属面前树立威信？

一个成功的总经理，要想有效地实现激励员工的目标，使企业蒸蒸日上，就得做好一只“领头羊”，以自己的行动来感染下属，使下属不断进步。

“表不正，不可求直影”说的就是这个道理。

1. “领头羊”错了就要坦然承认 总经理是人，不是神，他们也有会犯错误的时候。犯错误并不丢人，关键是勇于承认错误并加以改正。

如果总经理能勇于承认自己的错误，那将会在员工中起到意想不到的效果。

说起来，美国的戴尔电脑公司大赚并不是什么新鲜事，真正有趣的是：迈克尔·戴尔不仅让对手咬牙切齿，竟也让下属“痛苦不堪”。

戴尔公司在2001年曾搞过一次调查，调查显示，有高达半数的下属表示一有机会就将跳槽，因为，下属认为戴尔不近人情、感情疏远，对他没有强烈的忠诚感。

不过，大部分下属还是留了下来，一年又一年地咬着牙推着公司快速成长。

这般惊人的成就与内在的矛盾并存，令人不得不思索——迈克尔·戴尔除了以“直销”赢得盛名之外，他还有什么过人之处？

其实，戴尔并没有什么高招，只是坦然承认自己的错误并加以改进罢了。

戴尔在2001年就曾对手下20名高级经理认错：承认自己过于腼腆，有时显得冷淡、难于接近，承诺将和他们建立更紧密的联系。

下属对“极度内向”的戴尔公开反省非常震惊——如果戴尔都可以改变自己，其他人有什么理由不效仿呢？

有人说：“腼腆是错吗？”

”戴尔的回答的是：“如果下属说是，那就是”。

“认错要认下属眼中的错，不是认自己脑中的错。

” 总经理也是凡人，不可能不犯错。

我们不怕犯错，不怕认错，怕的是认错不当而错上加错。

当你错了，就要迅速而坦诚地承认。

当然，认错要选择合适的时机、对象和方式，不是怎么方便怎么来。

一般来说越快认错越好。

戴尔知道调查结果后一周之内当众认错。

至于对象，原则是伤害了什么人就向什么人认错。

认错要用最能传递真诚的方式，不是用你喜欢的方式。

纽约《太阳时报》主笔丹诺先生在读稿时，常常喜欢把自己认为重要的几段用红笔勾出，以提醒排校人员“切勿将它遗漏”。

……



## <<生存力>>

### 媒体关注与评论

如果一个人因犯错而被摒弃于升迁管道之外，他以后可能会再也提不起劲，也无法在对公司产生任何贡献。

——盛田昭夫 我不威胁员工，也不雇佣会威胁员工的主管，而是采用激励的方法，就像教练，不断给球员精神鼓励，让他们感到兴奋。

——麦思尼利 毫无疑问，一个领导者拥有鼓舞激励人的能力是很重要的，但一个好的领导人不但要具有洞察力而且要具有沟通的能力。

——比尔·盖茨 你可以买到一个人的时间，可以雇一个人到固定的工作岗位，可以买到按时或按日计算的技术操作，但你买不到热情，买不到创造性，更买不到员工的全身心投入，而你不得不设法去争取这些。

——杰克·弗朗西斯



## <<生存力>>

### 编辑推荐

一本诠释精妙的生存宝典，一部解读详尽的能力圣经。

生存是什么？

生存是有能力的人的一场喜剧，没能力的人的一场悲剧。

生存能力决定人生，这已是一种不折不扣的资源，生存力即资本，生存力即财富，生存力即命运。

翻阅汪建民编著的《生存力：人生应学会的10种生存能力》，做好学习的准备，不断培养和提高自己的综合能力，您必将主宰生活，无往不胜。

<<生存力>>

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>