

<<解密逆境挫折>>

图书基本信息

书名：<<解密逆境挫折>>

13位ISBN编号：9787802139947

10位ISBN编号：7802139945

出版时间：2011-6

出版时间：海潮出版社

作者：易君如

页数：202

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>

<<解密逆境挫折>>

内容概要

我们不能因为遇到挫折就跟自己过不去。

在人生的征途中，有些人之所以能在困难和挫折重重的情况下取得成功，那是因为困境能产生一种向上拼搏的动力——把困境当做赐予！

我们要善于自我克制，做自己情绪的主人，不要让冲动把我们带到人生危机的边缘。

人在逆境之中，能不能随着外界的变化及时调整自己的行为，以维护自身的利益，这是聪明和愚蠢的分别。

不管具体情况如何，抱着既定的条条框框，不调整变革，“一条道儿跑到黑”，这是蠢人的做法；以自身利益为核心，以外界环境的变化为参数，本着灵活机动、具体问题具体分析的原则，进退自如，随机取舍，这是聪明的行为。

一个身处逆境却依旧能含笑的人，要比一个陷入困境就立即崩溃的人，获益更多。

身处逆境而乐观的人，才具有获得成功的潜质，要强于一般人。

这里就是天堂，问题是普通人都不懂得该怎样去寻找各种幸福。

<<解密逆境挫折>>

作者简介

易君如，男，生于1986年，中共党员，从湘西边陲的吉首大学毕业后供职于国防科技大学，和所在的课题组一起为祖国的国防现代化建设发光发热。
所在的课题组出版专著一本，申请国家发明专利多项，课题组独立开发的具有自主知识产权的NPLS系统在2010年的科技成果鉴定中被评为国际领先水平。
他用自己的亲身经历讲述怎样走向成功。

<<解密逆境挫折>>

书籍目录

第一章 在挫折中奋进

面对困境挑战失败

困难没有我们想象的可怕

奋力向前永不绝望

相信自己就能创造一切

自信是成功的原动力

自信是成功之梯

自信是一笔财富

自信——塑造一个最好的你

让自信闪耀出真彩

相信你能行

自信是成功的条件

利用微笑鼓舞勇气

培养你的自信

自信是我们的权利

一切皆有可能

坚持铸就完美人生

把困难踩在脚下

跨过逆境

失败是走向更高境地的开始

有志者须自强

挫折是成功的种子

尝试敢于拥抱挫折

第二章 用积极的心态面对困境

驾驭生命

时刻要保持冷静

以低姿态化解别人的嫉妒

危机意识不能少

志在天而足踏地

时间可以决定成败

勇敢面对环境危机

保持平和的心态

第三章 忍是成功的阶梯

挑战挫折需要坚忍的意志

忍耐有助于人生的进步

激励自己与命运抗争

人的差异就在于意志的力量

有信念的人永远不会倒下

积极使懦夫变成英雄

把目光放在未来

在忍耐中走向成功

坚持，坚持，再坚持

忍是一种高级生存艺术

忍是一种超越坎坷的力量

忍的法则不可不察

<<解密逆境挫折>>

忍的技巧不可不知

第四章 随机应变 懂得放弃

学会绕道而行

扬长避短成就自己

掌握一套“变位术”

另辟蹊径的机智

放弃不是退步

人生不能上错舞台

宽恕是超凡的行为

宽容是与人交往的润滑剂

让人一步天地宽

宽宏大量是境界

克制自己的言行

第五章 激发成功的潜能

激发自己的潜能

人的潜能有多大

目标将视觉化

想象自己达到目标

运用你的潜意识

目标铺就成功道路

不要把赚钱当目标

剔除不现实的目标

依靠正确的思维

把梦想提升为目标

第六章 培养快乐的心境

快乐人生的心理培养

身体是快乐的本钱

导致失败的十种因素

知足快乐

快乐七守则

快乐生活的艺术

从沮丧中拯救自己的快乐

第七章 突破逆境中的心理误区

一不要把眼睛总盯在“伤口”上

不必追求十全十美

别和自己过不去

不生气真的很难吗

敞开心灵接受不幸

凡事要多往好处想

给自己一点心理补偿

别让坏情绪毁了你

弱者也有一片天

失败是成功的阶梯

自己跌倒自己爬起来

破釜沉舟，绝地逢生

没什么也不能没勇气

掌握自己人生的舵

<<解密逆境挫折>>

不做逆境的牺牲者
逆境给了成长的机会
第八章 走出逆境由绝招
逆境的三种类型
逆境是人生的清醒剂
成功与“面子”无关
信用是无形的资产
贪婪是灾祸的根源
切勿自暴自弃
读懂“礼”的深奥
掌握好船之舵
孤立就会失败
不可刚愎自用
做一个理性的思考者
聚焦注意力
头脑一定要保持清醒
遇事三思而后行
学会自我反省
吃一堑，长一智
找到正确行动的方法

<<解密逆境挫折>>

章节摘录

相信自己就能创造一切 世界在自信者的脑海里孕育，在他们的两手间造就。相信自己的人创造一切。

杜邦率军没有攻克切斯登城，在法拉格特将军面前为自己解释。

法拉格特听完了，只说了一句话：“一个重要的原因你没有讲到，那就是你一开始就不相信你能成功。

” 熟悉那段历史的人都会明白法拉格特说的话一点也没错。事实确实是那样。

如果你一开始就不相信自己能够成功，那么你决不会成功。

明白了这个道理，再依靠自己的努力而不是依靠他人的帮助，我们才能在某一方面成为杰出人物。

巴罗·罗特希尔德对此有很深的体会。

他坚信一个人要想取得成功，必须相信自己，必须秉承坚强的意志勇往直前。

爱迪生、马可尼、莱特、艾略特、贝尔、费尔特、斯蒂芬生、富尔顿、莫尔斯都是这样，在不同的时代、不同的国度里，坚信自己，勇闯新路，诏示了“相信自己”是所有有意成功者的人生信条。

“相信自己”的内涵相当丰富，至少应该包括不抄袭他人、勇于创新、敢于冒险和积极进取。

甘受束缚或者自己束缚自己，这束缚自己绝不是一个相信自己之人的表现。

格兰特将军从不生搬硬套军事教科书上的战术，用屡屡战胜敌人的实绩打消了来自众多将士的怀疑和顾虑；拿破仑根本就不屑于教科书上的说教，用自己因时因地制宜的战略战术一时称雄欧洲。

他们都堪称相信自己的典范。

毅力顽强、创造力丰富的人往往是相信自己的人；胆怯懦弱、创造力匮乏的人没有理由相信自己。

西奥多·罗斯福总统很少沿用前任的做法，以惊人之举取得了惊人的政绩。

在做警察、普通官员乃至副总统期间，他也总是坚持按照自己的意见做事，从来不模仿他人。

相信自己，就意味着绝不盲从任何偶像人物。

即使我们心中对某个人万分景仰，我们也不可在有意无意间模仿于他，依赖于他。

模仿的人生绝不是成功的人生；有所创造，才能让你成为这个世界上真正的唯一，才能让你抵达成功的境地。

相信自己的人当然是可以被学习的。

如果向他靠近，和他们相处，学习他们的才能，具备和他们一样的勇气、坚韧、决心和创造力，我们一样可以向着那条洒满阳光同时又密布荆棘的成功之道走去。

愚昧的迷信需要破除，陈腐的学说需要摒弃，落伍的思想需要革命，指向人类辉煌的每一条道路都需要拓宽、开辟，世界呼唤进步……这一切都需要相信自己的人汇成洪流，这一切都需要你的加入，需要你努力走在前头。

自信是成功自勺原云力力 没有自信心，好比没有气的皮球，怎么拍也拍不起来，谁还会拿去比赛。

人是一种有理想、有目标、有追求的高级动物。

生活的态度是人生的温度控制器，其好坏足以影响人生的成败。

积极的人生态度，是迈向美满成功的跳板。

人生的方向是由“态度”来决定的，其好坏足以左右我们构筑的人生的优劣。

积极的人生态度是成功的催化剂，它使人格外温暖活泼，富有弹性；使人充满进取精神，充满冲劲和抱负，即使遭遇困难，也可以获得帮助，事事顺心。

不管一个人的能力有多大，如果没有自信，什么事也不会做成、做好。

自信的力量是巨大的，它是我们产生动力的源泉，是改变我们人生的伟大力量。

有了自信，我们才能把握住自己的命运，不论遇到多大困难，遭遇怎样的险境，都不会阻止我们前进的脚步，直至实现自己的理想--走向成功。

自信是一种无形的力量，像空气，看不见，摸不着，可是却能体会得到。

<<解密逆境挫折>>

人的自信心如同空气，没有它，人们的生活就会失去生气。

可见，自信有多么重要，它是人的希望，人的勇气，人的斗志，是人们创造一切的力量，是人们成功的先导，是掌握命运的钥匙。

.....

<<解密逆境挫折>>

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>