

<<谁是暗战赢家>>

图书基本信息

书名：<<谁是暗战赢家>>

13位ISBN编号：9787501789795

10位ISBN编号：7501789797

出版时间：2009-2

出版时间：中国经济出版社

作者：郑启明

页数：190

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;谁是暗战赢家&gt;&gt;

## 前言

每个人在成长和奋斗的道路上总会不可避免地遇到各种各样的危机事件，健康危机、情感危机、生存危机、人际危机……很多危机在到来前不会事先打招呼让我们做好充分的准备，而是以飞来横祸的姿态从天而降，有时甚至从你降临人世、懵懂无知的时候就伴随着你，让你从初涉人世就要接受它的磨砺。

在一些突如其来的危机面前，不同的人有着不同的表现，不同的表现导致了不同的结局。危机意识强的人能居安思危，时刻保持对外界变化的高度警惕，所以当灾难来临、危机发生时他们能够紧急避险，成功逃生；而那些危机意识缺失的人就像温水中的青蛙，察觉不到水温的变化，只顾着在温水中舒舒服服地享受，只有当水温升高到它无法承受时，它才意识到危险的存在，但此时它已丧失了逃生的本能。

那些掌握了实战技术的人，总能以各种策略成功应对从天而降的危机，在化解危机的同时还能将危机转化为促进自我发展的机遇，实现人生的重大突破。

他们就像经常出海航行而经验老到的船手，在渡轮遇到暗礁险滩时，凭借着丰富的经验和智慧，成功地化险为夷；而那些知识技能储备不足的人就有可能不知所措，陷入一片慌乱之中，使局面变得更加糟糕。

他们就像初次出航的新手在渡轮触礁的一瞬间魂飞魄散，轻则只是经历了一次胆战心惊的航行，重则失去宝贵的生命。

那些积极乐观的人在危机发生后，总能保持良好的心态，处变不惊、坦然面对，或及时给恐惧设置“止损”指令，勇在困境中崛起，最终“置之死地而后生，陷之亡地而后存”；而那些消极悲观的人就像在危机来临时把头埋在沙堆里的鸵鸟，不敢正视现实，只是一味地回避，或者自暴自弃，自怨自艾，不懂得只有积极的行动才是摆脱危局的唯一途径。

那些对危机有着正确认知的人知道人生遇到暗礁险滩总是难免的，正所谓“圣贤不能免于厄，仙佛不能免于劫”，所以危机发生后他们不会为打翻的牛奶哭泣，他们知道事已如此，悲伤后悔是无济于事的，最重要的是对发生的危机事件进行深刻的反思，弄清危机发生的原因，从中汲取经验教训，从而避免同类事件的发生，在危机经历中获得成长；那些不能正确认知危机的人认为遭遇危机是人生的不幸，看不见危机中有可能孕育的机会，所以他们会像杞人忧天一样因过度担心而惶惶不可终日，不懂得把握转变危机的时机。

那些经历过无数次考验的危机高手不是一味地躲避、排斥危机，而是与危机共舞，把命运安排在最危险的绝壁上，在游刃有余地处理突发事件中书写精彩的人生，在搏击大风大浪中显示出一个老手的无穷魅力，达到人生的一种至高境界；而那些涉世不深的新手只是赞叹高手的老到熟成，希望自己也能像他们一样轻松应对人生危机，却不知老练的技能只能在风雨中练就。

前后两种人遭遇同样的危机，最终结果截然不同，这是因为他们对危机的认知不同，对危机的防御心理不同，危机来临前和发生后的心理状态不同，应对危机的实战技巧不同，对危机事件过后的再认知不同。

这几个方面的差异使一些人在与潜在的困难或危机“作战”的时候驾轻就熟，成为无往不胜的“英雄战士”，也使一些人在应对危机的“暗战”中折戟沉沙。

本书前半部分从危机认知、危机防御、危机心态、实战技能、再认知即对危机的反思几个角度阐述应对危机的成功之道，后半部分分别从健康危机、职场危机、人际危机几个方面具体阐述化解危机的巧妙方法和对策，使其更具有针对性和指导性。

只要你找到突破危局的最佳策略，就能无往不利，化危机为转机。

为增强本书的趣味性、可读性，在材料运用上，本书选择了许多富有哲理性和启发性的寓言故事和典型案例，以使读者在轻松阅读中更好地体会到本书所介绍的“暗战”必胜“真经”，从中获得人生的智慧和战胜危机的动力。

在本书出版过程中，吕静霞等人对本书的编写给予了大力的支持和帮助，在此向其表示感谢。

虽然本书在创作过程中态度是严肃而认真的，但囿于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。



## <<谁是暗战赢家>>

### 内容概要

《谁是暗战赢家》从危机认知、危机防御、危机心态、实战技能、再认知即对危机的反思等几个角度阐述应对危机的成功之道，从健康危机、职场危机、人际危机几个方面具体阐述化解危机的巧妙方法和对策，使其更具有针对性和指导性。

只要找到突破危局的最佳策略，你就能够做到与潜在困难或危机“作战”时驾轻就熟，成为无往不胜的“英雄战士”。

每个人在成长和奋斗的道路上都不可能是一帆风顺，总会遇到各种各样的人生危机。

可以说学会应对人生危机，是一个人必须具备的生存本领。

## &lt;&lt;谁是暗战赢家&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 遇到暗礁险滩总是难免的圣贤不能免于厄危机从何而来无知也是危机之源掌握危机变化的轨迹最易遭致危机的时机最安全的地方往往最危险小测试：你能度过人生危机吗第二章 隐患险于明火，预防胜于救灾潜在危机，悬在头顶的达摩克利斯之剑有危机意识才会成为“暗战”高手跳出热水，不做温水青蛙魔鬼藏于细节，构筑自己的防火墙危机猛于虎，防微才能杜渐练就第六感觉，察觉危机征兆超前意识让你避免不必要的损失及时扫除已意识到的雷区小测试：你有预知未来危机的能力吗第三章 好船手离不开好心态危机来临时，不做把头埋在沙里的鸵鸟危机时刻的自我情绪管理给你的恐惧设置“止损”指令坦然面对和接受是成熟的表现处变不惊方能化险为夷心若在，希望就在小测试：你会在灾难面前保持乐观吗第四章 危机也是实现自身发展的转机凡人化解危机，智人转化危机危机经历是你人生财富的储蓄复原力离不开人生痛苦的历练能有幸面对不幸就是一种幸运置之死地而后生，陷之亡地而后存小测试：你的意志力是强还是弱第五章 危机来临时的实战技巧危机面前一定要有所为大胆而迅速地做出决断凌波微步巧妙应变警惕危机中的危机最简单的有时是最有效的以攻为守就是最好的进攻小测试：危机应对能力测试第六章 健康的身体是迎战危机的基石当疾病突然袭来警惕身体疾病信号远离生活中的恶习学会放下心灵的重担信念产生惊人的力量树立未雨绸缪的理财观小测试：人生危机感测试第七章 掌握职场秘籍，巧化职场危机危机将伴随整个职业生涯怎样让自己变得不可代替搞好同事关系避免职场冷战读懂老板，做个职场红人炒掉老板，你就是赢家吗加减乘除四法则应对职场更年期危机熟悉职场“潜规则”，避免引火烧身小测试：你是否会被淘汰第八章 认清小人，避免陷人人际危机揭开小人的本质面目应对小人的君子之道巧妙应对讹诈的小人急流勇退，英才保身从容淡定，和而不流声名鹊起但不招人嫉妒小测试：打败小人能力测试第九章 与危机共舞，你才是最后的赢家把命运安排在最具有风险的绝壁上感谢不幸遭遇，懂得与危机共舞老练的船手总是在风浪中练就的精英特有的魅力来自危机的磨炼我们都有可能成为最后的大赢家小测试：你是危机处理高手吗

## &lt;&lt;谁是暗战赢家&gt;&gt;

## 章节摘录

从具体的方面来说，一个细微的失误也会引起洪水的泛滥。

位于芝加哥市中心的商家从未想过他们那里会发生洪水灾难，但是1992年年初的一次反常事故导致了芝加河水泛滥，淹没了他们的地下室，使电力系统、供水系统和供暖系统全部受到影响。事故调查人员发现这是由于施工人员在往地下打地基时，在流经市中心的芝加河河底戳穿了一个洞，于是河水从洞中流出，顺着一个废弃的铁路隧道流到温迪城核心商务区主要建筑的地下室。这次洪水灾难最终导致的损失高达10.95亿美元。

在分析灾难发生的原因时即便不考虑人为因素，但是灾难造成的损失程度也可能与人的行为有着直接的关系。

有媒体讲述了这样一个案例：一条山沟上建有6座小水电站，暴雨到来时，降水被水电站蓄起，水满了就冲垮了堤坝，6座小水电站的堤坝如同多米诺骨牌一般连续倒下，原本为百年一遇的洪水强度，因为人类建造的小水库的副作用变成了二百年一遇。

其他方面，比如来势汹汹的健康危机也与各种各样的人为因素有着密切的关系。

如工厂、汽车排放的废气造成的空气污染，工业废水、二次水等水源污染，化学残毒引起的农产品污染，大量使用抗生素造成的渔牧肉品污染，加工食品中的色素、人工合成甜味剂及各种人工合成芳香剂等都会严重危害人体免疫功能，伤害细胞组织，积累到一定程度就会表现为各种形式的疾病。

此外，不规律的作息、缺乏运动、通宵熬夜、睡眠不佳、吸烟、酗酒、吸毒、饮用含咖啡因饮品、暴饮暴食等都是些疾病的诱发因素。

如果人们认识不到疾病背后的这些引发因素，就难以看清健康危机的真面孔，也就不能制定出正确的预防措施。

此外，工作中产生的危机也存在人为因素。

随着现代业务越来越依赖于电脑进行交流，储存信息、技术故障的引起潜在危机也在增加，如邮件不能收发、进入数据库的通路堵死、顾客不能在你的网站上发订单等造成的损失都是难以估计的，虽然有些事故的发生不能说与人没有一点关系。

危机从何而来？

天灾还是人祸？

不言自明。

.....

## <<谁是暗战赢家>>

### 编辑推荐

《谁是暗战赢家》将给你道明真相，《谁是暗战赢家》不仅是一面检验自我的镜子，照出自己在危机来临前的心态，更是一根自救的绳索，帮助你从危机的泥潭中脱身而出。

如何应对人生各种防不胜防的潜在危机？

危机是拦住弱者的高山，也是冶炼勇者的熔炉，更是磨砺强者的砥石。

只要掌握了“暗战”技巧，跨过这座山，迈过这道坎，“柳暗”就会变为“花明”，困境就会转为佳境，危机就会化为机遇，你就会成为最后的赢家。

无论你是生活的强者还是弱者，都不可能与危机绝缘。

如何认知人生道路上的各种危机？

如何在复杂的危局中胜出？

<<谁是暗战赢家>>

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>