

<<人生随时可以归零开始>>

图书基本信息

书名：<<人生随时可以归零开始>>

13位ISBN编号：9787506428804

10位ISBN编号：7506428806

出版时间：2004-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：古河

页数：286

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>

<<人生随时可以归零开始>>

前言

没有一条河流是平稳地流人大海的，瀑布正是在跌落中才展现出自己的伟大力量。

人的一生也是这样，只要想成功，就难免有失败与挫折。

同时，人也是在与困难和失败斗争的过程中感受到生命的意义。

生活中经历失败并不可怕，可怕的是缺乏承受失败、摆脱失败的能力。

因此有人针对性地提出了AQ（Adversity Quotient逆境商）这个概念，就是把这种面对逆境的能力提高到一个新的高度来认识。

高AQ的人会把失败和挫折看成一笔宝贵的财富，并从中获得成功。

“失败是成功之母”。

这是一句老掉牙的话，但是这句话里面包含着真理。

如果一个人无法面对失败，无法正确地应对失败，我们就无法想像他会获得成功。

奥里森·马登说过：“最高贵的绅士，他能以最不可动摇的决心来选择正义的事业；他能面带微笑地承受着最沉重的压力；他能以平静的心态来面对最猛烈的暴风雨；他能以最无畏的勇气来对付任何威胁与阻力；他能以最坚忍的个性来捍卫对真理与美德的信仰。

”真正的失败是不去拼搏。

生命的价值是在自己不懈的努力中创造出来的，而生命的意义，更要靠自己在忘我的拼搏中去深刻体验。

从某种意义上讲，创造生命价值和追求生命意义涵盖了我们的一生。

而“真正的失败是不去拼搏”这句话就是帮助我们寻求成功、探索人生真谛的金钥匙。

欢欣地面对失败，理解失败是通向成功的必由之路，当你确定了一个目标并为之奋斗时，你就应意识到失败将是你达到目标前要迎接的一个很重要的部分。

<<人生随时可以归零开始>>

内容概要

《人生随时可以归零开始》教你欢欣地面对失败，理解失败是通向成功的必由之路，当你确定了一个目标并为之奋斗时，你就应意识到失败将是你达到目标前要迎接的一个很重要的部分。

没有失败，你就不可能有提高，也不可能实现目标。

许多成功者都是在失败中获益后才取得成就的。

杰克·韦尔奇说过，他曾经历过亏掉几千万美金的投资失败，但他从中学到了许多经验教训。

这成了他一生最宝贵的财富。

对于成功者来说，失败就是有力的成长。

失败是成功的加速器。

<<人生随时可以归零开始>>

书籍目录

上篇 遭遇逆境时的选择1.提高AQ是成功的关键2.为什么会失败3.三个龟兔赛跑的故事4.正视失败5.失败或许也是机会6.有问题和没问题7.每个提问都有不同的答案8.关键看你怎么理解9.不要为打翻的牛奶哭泣10.别再找那丢失的马了11.“不要紧”12.一万个高兴的理由13.钻石宝地14.别把沉香当炭卖15.霍英东逆境奋起16.在困境中成长17.纽约报人的启示18.不经百炼怎成钢19.三条忠告20.别把宝物乱扔21.坚定自己的信念22.时刻相信自己能成功23.自信是成功的关键24.一枚硬币25.自己自信方能鼓舞士气26.对未来充满信心27.越困难越要扮演强者28.破釜沉舟29.别自己锁住自己30.找到自己快乐的尾巴31.快乐是一种美德32.失败或许在激发更大的成就33.劣势或许是优势34.忙碌的妙处35.爱可以抹平伤口36.别做学乖的鲨鱼37.意志力是一种制胜的力量38.一切都能归零开始中篇 建立良好的人际关系网1.爱是财富与成功的导师2.行礼的艺术3.交际的原则4.握手的艺术5.让对方觉得你很重要6.令人喜欢的秘诀7.称呼要得体8.赞美别人9.赞美是人际关系的润滑剂10.要赞美上司11.赞美的尺度12.不薄待背时人13.结交潦倒英雄14.要善待别人15.眼光要远,沟通要勤16.左右逢源17.从朋友认识朋友18.讲究回报19.礼轻人意重20.寒暄并非闲话21.自我介绍的艺术22.被人看低了怎么办23.与陌生人交谈的艺术24.见什么人说什么话25.妙语解僵局26.不同意见顺耳说27.没话也要找话说28.自嘲的妙用29.求人的技巧30.求领导办事最方便31.五种靠不住的领导32.战胜社交恐惧症33.虚虚实实的谈判艺术34.结束谈话的方法35.更应有礼36.以“礼”服人37.增强社交能力的方法38.制作关系网络图37.增强社交能力的38.制作关系网络图39.含而不露40.以柔克刚41.耐住性子42.遭到冷遇时的应对下篇 把命运握在自己手中1.首先要突破思想瓶颈2.梦想破灭才是希望的开始3.从废墟上崛起4.敢于做冒险事5.做自己最喜欢的事6.别叫科学理论绑死了7.尝试创新8.多个心眼9.勇于付诸行动10.每天努力一点点11.虚掩的门12.勇敢抓住机遇13.抓住万一的机会14.麦当劳的启示15.咬紧牙关,胜利属于你16.有坚强的意志17.坚韧的个性18.百折不回19.若被踢出来就再进去20.一事可以两样做21.像山一样思考22.暗示的魔力23.有持续热情24.流行思维的五大误区25.成功人士八大思维方式26.急流勇退也是智者27.晋文公退避三舍28.人都是自私的29.助人者自助30.勤俭致富31.训练自己的财商32.精打细算是蠢材33.卖缺点赚钱34.偶发变故乃创新之机35.带刺的铁丝网36.把握天机,随时“生意”37.勿为财累38.硬问题和软问题39.刚开始就要目标管理40.制定计划书41.人尽其才,稳住人心42.搞投资的几个问题43.诚信就是价值44.培养永久性顾客45.赔钱有道46.获取人心是最大的利益47.世界上最伟大的推销员48.卖的就是微笑49.财神偏爱有心人50.教大家赶时髦51.抢占市场的妙招52.一夜35个急电53.身价百万的人54.金庸成功史55.李嘉诚创业启示56.想到了就做57.做更了不起的人58.要与人合作59.慎于察人是创业关键60.君子爱才,取之以诚61.用人之长62.用人不疑63.赞美的妙用64.对下属更要尊敬65.欢迎马蝇66.珍惜光阴67.像百万富翁一样思考

<<人生随时可以归零开始>>

章节摘录

上篇 遭遇逆境时的选择1.提高AQ是成功的关键AQ观念，可以说是一种非常实际的成功人生理念。

AQ是AdversityQuotient的缩写，也就是应对困难与挫折的能力，称之为逆境商。

是一种应对逆境时的信念力和控制力的强度。

AQ高的人，面对困境有较强的自我控制力和信念力，他能用自己坚强的意志突破境遇的障碍而获成功。

AQ低的人，遇到逆境就寻求退缩，无法应对困难与挫折。

有人将逆境商用一个图来表示：低逆境商的人，遇逆境越强，信念力和控制力越下降；高逆境商的人，外界的压力越大，逆境越强，其信念力和控制力就越强。

毛泽东讲：“与天斗其乐无穷，与地斗其乐无穷，与人斗其乐无穷。”

这就是一种超高逆境商的表现。

一位主人好久没有吃鱼了，这一天有些生气。

仆人指着锅对他说：“主人，我已经去市场买了好几次鱼，即使这条最小的鱼，你的锅也放不下，我正在想办法呢……”因为鱼大锅小，那天的午餐，主人没有吃上鱼。

这个仆人就是典型的低AQ者的代表。

AQ不高的人总是感叹命运不公，时运不济。

许多时候，他们总是嫌自己“锅”中的“鱼”太小，羡慕“大鱼”，这种想法本身是一种积极向上的美好因素。

然而这也正是许多人的悲哀，因为他们只知道羡慕，却不知道扩充自己的“锅”，当有一天命运给他们一条“大鱼”时，他们会因为自己“锅”小而眼睁睁地与这条“鱼”失之交臂。

机遇就像一条鱼，是一条谁也无法预测大小的鱼。

这就要求每个人要不断地发展和提高自己的AQ，把自己的“锅”扩充得大一些再大一些，不怕无鱼，就怕“鱼”大“锅”小望着没法吃……每一个伟人都是高AQ的人，他们的“锅”可以装得下所有苦难，可以烹饪每一条鲜鱼。

贝多芬就是很好的例子。

1796年，贝多芬凭着他的音乐赢得了整个维也纳贵族及平民阶层的认可。

他才华横溢，然而却不幸患上了当时无法治愈的神经性耳聋症，当时他才27岁。

耳朵对音乐家有多重要不必多言，他竭力寻医治救，可是毫无效果，病情日益恶化。

没有耳朵，贝多芬还怎么倾听美妙的音乐，他的音乐生涯仿佛就要到此结束了。

他变得暴躁起来：一次当他在餐厅用餐时，因不满女管家做的汤，竟把汤泼到了她的脸上。

有时遇到不顺心的事发怒或生气，他会把墨水瓶摔到钢琴的琴键上。

他甚至会把手倒在床上，而使住在楼下的房客被水所淋。

经过了一段时间的彷徨，贝多芬的高AQ起了作用。

他决定不能这样虚度一生，自己还很年轻，不能被意外情况所摧毁，他开始自己烧茶做饭，自己动手收拾凌乱不堪的居室。

贝多芬在日记中写道：“你啊，可怜的贝多芬！

世界不再给你任何幸福。

你必须把所有的工作，从自己的内心创造出来。

你只有在理想的世界中，去发现你的快乐。

”众所周知《热情奏鸣曲》、《命运交响曲》等脍炙人口的名作都是贝多芬在耳聋之后写作的。

至今我们也无法想像，那些美妙的乐曲出自于一位失聪人之手，每想到此，则让我们更加感到了音乐的震撼力，不，是一种坚强意志的震撼力。

要想成为成功的人，千万不要幻想坦途与云梯，一定要提升自己的AQ，让自己成为一个与困难、挫折和失败抗争的人。

2.为什么会失败在人的一生中，无论怎样诚实，怎样努力，以失败终其一生的人不少。

在感叹一切都是“宿命”之前，认真追寻到底是什么原因导致失败是很重要的。

<<人生随时可以归零开始>>

托尔斯泰说：幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有不幸。

在人的一生中，成功的原因是相似的，导致失败的原因却各有不同。

国外学者曾对25000个被认为是“失败者”的人进行过认真的研究，结果表明，导致失败的主要原因有31个，可称为失败的31个秘密，它们是：（1）不幸的遗传性缺陷。

天生的肉体或精神有缺陷的人非常少数，但是补足这个缺陷需要周围人们的温情关怀和协助。

（2）缺乏人生的目标。

没有明确制定人生目标的人是不会有成功的希望的。

在研究过的人们中9.98%的人没有“人生目标”，这恐怕就是人们失败的最大的原因。

（3）欠缺上进心。

对上进漠不关心的人或吝惜努力的人，谁也无法帮助他，只能等着本人醒悟。

（4）教育不足。

这是比较容易解决的问题。

历史上所谓掌握最高教育的人，几乎都是“自学型”的。

把从大学毕业出来的人称为受过“高等教育”：的人其实是片面的。

所谓“有教育”的人，不能只看成是有学历或是有文凭，而应是那些一边努力工作，一边逐步实现自己愿望的人。

所谓教育，不简单是意味着知识，如何活用那些知识才是关键所在。

（5）自我训练不够。

训练自己的第一步是管理自己。

首先必须改善自己的消极性格，在支配别人前必须先学会支配自己。

但是，支配自己并非易事，如果不能支配自己，自己将会被征服。

就像在镜子中看到自己的身影时，应该觉察出这是两个对立的人。

在我们身上同时存在着积极的自我和消极的自我。

（6）疾病。

再怎么成功，如果没有健康，也就没有幸福。

但是，造成疾病的最大原因往往首先是缺乏自我管理，例如：暴饮暴食；否定性的思维方法太多，例如“我跑不动”、“我坚持不了”等等；忽视运动；缺乏正确的生活知识或纵欲过度；由于不正确的呼吸法而缺乏新鲜的空气。

（7）幼年时代的坏影响。

由于“上梁不正下梁歪”而形成有犯罪倾向的人，有不少是幼年时期处于恶劣的环境或人际关系之中造成的。

这种坏影响往往终其一生挥之不去。

由此人们也就理解了“孟母三迁”的英明，理解了她为什么不厌其烦地一再搬家。

（8）“打太极”，推脱，明日复明日，这作为失败的原因是最常见的。

“老年性迟延”潜藏在任何人身上，它经常破坏成功的机会。

（9）缺乏忍耐力。

多数情况，他们都是优秀的“创始者”或者是悲哀的“终结者”。

哪怕只是暂时性的，只要一次失败，他们就会丧失希望，陷入绝望。

（10）排他性格。

任何人都知道，最后连亲友都失去了的人是不会成功的。

为了成功，必须得到他人的协力，而排他性格的人是决不会得到人们的帮助的。

（11）纵欲过度。

性的动力是驱使人们行动的最有影响的东西之一，在人类感情中也是起伏最大的东西。

但一定要把握好度。

（12）嗜赌。

很多人因赌而失败。

在1929年的华尔街股市暴跌中，有百万人因为股票大跌而毁灭一生。

<<人生随时可以归零开始>>

(13) 缺乏决断力。

成功者下决心果断，没有特别原因是不会改变的。

但是，失败者则优柔寡断，动不动就改变计划。

优柔寡断和拖延是孪生兄弟，怀抱任何一方都必然也怀抱另一方。

应该在被这对孪生恶魔缚住之前就及早将其埋葬。

(14) 选错配偶。

人们失败最多的原因就是这个人了。

结婚是所有人人际关系中最亲密最重要的。

因此，夫妻任何一方有事，说两方都失败也不为过。

婚姻触礁对这些失败者来说是最惨的、不幸的和绝望的。

(15) 过度用心。

过度用心和不用心同样不好，任何一种情况都应该避免。

人应从各种各样的机会中得到满足。

(16) 选错朋友。

在事业失败的各种原因中，最常见到的就是这个错误。

为了最大限度地发挥自己的潜力，必须和有干劲有智慧的成功者做朋友。

在工作中，应该选择能够竞争的朋友。

(17) 六种恐怖。

即：对死亡、疾病、贫穷、衰老、孤独和失败的恐怖。

(18) 迷信和偏见。

迷信是一种恐怖的表现和无知的证明。

成功人士不应迷信没有根据的事情。

(19) 选错工作。

假如无论如何努力都不喜欢那个工作的话，就绝不能成功。

因此，最重要的事是选择能够让自己投入全部精力、全部身心的工作。

(20) 精力不集中。

由于轻浮或什么都想伸一手的人，结局是什么也抓不到。

把人生的最终目标收拢为一，做个集中精神努力奋斗的人是很重要的。

(21) 有浪费习惯。

败家子不会成功，养成积累财富的习惯很重要。

有积蓄时，在一些特殊时候，如需要时间寻找工作或退休以后有特殊需求时，就会有勇气 and 安全感了。

在一定情形下，没有钱，就没有了选择的自由，无论别人出什么条件，都只能摇尾乞怜顺从。

(22) 欠缺热情。

没有热情的人不能成功。

有热情的人，用其热情就可以给予他人以影响。

(23) 心胸狭窄。

无论在任何领域，心胸狭窄的人不能成为领导者。

(24) 不节制。

特别是暴饮暴食和过度的纵欲都是不利于成功的致命原因。

(25) 欠缺协作精神。

(26) 不经过努力得到的权利（财产继承人等）或太过于容易到手的东西，比贫困更危险。

(27) 吹牛说谎。

邪不能胜正，世界上没有任何一样东西会留给说谎的人，他们迟早会因为那个谎言而失去信誉与自由。

<<人生随时可以归零开始>>

编辑推荐

《人生随时可以归零开始》告诉你生命的意义，要靠自己在忘我的拼搏中去深刻体验。

有浪花的水面才更美丽，有失败与挫折的人生才是完美的人生。

如果生活面临困境，我们不要坐下来叹息，因为那样会错过最美的风景。

无论何时遭遇失败，我们都要相信，人生随时可以归零开始，我们随时可以开始创造属于我们自己的幸福。

对于我们来说，最大的荣幸就是每个人都失败过 而且每当我们跌倒时都能爬起来——柯鲁德·史密斯

<<人生随时可以归零开始>>

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>