

## <<这样做，可以塑造期望的自我>>

### 图书基本信息

书名：<<这样做，可以塑造期望的自我>>

13位ISBN编号：9787563929986

10位ISBN编号：7563929983

出版时间：2012-3

出版单位：北京工业大学

作者：魏新

页数：280

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>

## <<这样做，可以塑造期望的自我>>

### 内容概要

现代社会竞争之激烈，压力之巨大，文化之多元，对个人的发展而言既是机遇更是挑战。冲破固有的局限，把握自己的机会，把对自己属性的塑造权牢牢握在自己手里，这是任何想有所作为的人必须具备的基础，是通过自我塑造、走向辉煌的必由之路。

为此，

《这样做，可以塑造期望的自我》一书将引导读者一步步发现自己创造的真实而简单的世界。

《这样做，可以塑造期望的自我》所涉及的范围，包括给自己准确定位、完善个人形象、挫折的应对、情绪的调节、人际关系的调、优良性格的塑造等，阐述了如何在自我塑造过程中培养和提高个人综合素质，强调了以“心力”应对人生抉择的原则、方法和技巧。

这是一本激荡人心、富有启示的书。

在本书的帮助和指导下，你可以学会如何利用自己的心灵、身体、精神和情感等特性，让自己的生命中充满动力和激情，使自己有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强……从而，你可以成为自己期望的人。

## <<这样做，可以塑造期望的自我>>

### 书籍目录

#### 第一章 自我定位：做自己的人生优化大师

- 自我定位决定人生的高度
- 自我定位要考虑社会需要
- 怎样才能科学地认识自己
- 正视弱点有利于自我定位
- 搞清楚自己适合做什么
- 确定可以实现的理想目标
- 有所选择也要有所放弃
- 打破自我设限的藩篱
- 有一个值得期待的希望
- 避开自我定位的误区

#### 第二章 完善形象：打造文化的纯美与高雅

- 在气质上树立成功者形象
- 让服装的功能帮你建立自信
- 注重细节，给人留下好印象
- 说话时不要触犯交流禁忌
- 性别之美打造魅力达人
- 掌控自己的身体语言
- 眼神能激发人际协作精神
- 微笑是社交的万能钥匙

#### 第三章 培养性格：优良性格收获美好未来

- 善良性格比什么都重要
- 美好人生从培养自信开始
- 激发热忱这一精神特质
- 让乐观性格伴随你一生
- 坚毅性格助你成就人生
- 给自己一座独立精神的靠山
- 诚实性格让你一生坦然
- 培养和发挥你的乐群性格
- 养成良好习惯你会受益一生

#### 第四章 提升品质：练好内功，铸就人格魅力

- 自制力是一切品质的基石
- 如何培养意志品质
- 德商靠自我激励来提升
- 宽容精神让你更有魅力
- 获得信任铸就信誉
- 不要丢掉自己的同情心
- 学会感恩与爱同行
- 肩负起你应有的责任
- 提升你的意志力
- 崇尚淡泊宁静的人生
- 信念是希望成功之本

#### 第五章 掌控情绪：学会操纵情绪的转换器

- 掌控情绪的一般原则和技巧
- 掌控情绪先从改变想法开始

## <<这样做，可以塑造期望的自我>>

掌控和运用你的情商正能量

如何有效制止发怒情绪

彻底摆脱自卑情绪的困扰

弥补性格偏激的缺陷

战胜怯懦才能勇敢面对一切

不要让喜怒形于色

走出患得患失的阴影

不要让猜疑的阴霾笼罩心灵

如何消除焦虑的不良情绪

谨防在不幸面前变成懊丧的人

情绪紧张时你该怎么办

创造快乐有赖于心理力量

### 第六章 完美表达：三寸不烂舌，可抵百万师

语言表达反映综合能力

受人欢迎的说话态度

说话必须要有尺度

只有说真话，才有感染力

学会聆听，才能有效交流

说话要抓住他人兴趣

善于运用谈话资料

培养言谈的幽默感

如何提高口才能力

### 第七章 构建人脉：画好人际关系的网络图

尊重别人就是尊重自己

低调的人总是讨人喜欢

朋友有难时应该拉一把

微笑是人际交往的高招

找到共同点才好拉近距离

别让坏情绪影响人际关系

领导喜欢被尊重的感觉

气度最能让下属折服

与客户进行交流的技巧

多给家人一些关怀和爱

邻居也是重要的人脉资源

寻找人际关系中的机遇和贵人

### 第八章 注重合作：打造立足社会的实力派

在合作中把蛋糕做大

巧用劣势的强者之道

要有强大的实力和勇气

放低自己，才能容纳未来

沉得住气方可成大器

耐得住寂寞，受得了孤独

主观能动地克服自私心理

摒弃狭隘和封闭的心理

如何克服自负的负面影响

创业要量力而行，不能盲从

懒惰是世界上最大的奢侈

<<这样做，可以塑造期望的自我>>

## <<这样做，可以塑造期望的自我>>

### 章节摘录

版权页:第一章 自我定位：做自己的人生优化大师定位，通俗地讲就是寻找一个适合的位置。

一个人要想不活得稀里糊涂、浑浑噩噩，就要学会先给自己定好位——能做什么、想做什么、怎样去做以及成为一个什么样的人。

本章内容全面、系统、科学地回答了这些问题。

自我定位决定人生的高度一个人怎样给自己定位？

志在顶峰的人不会落在平地，甘心做奴隶的人永远也不会主宰自己的命运。

在生活的海洋中，要想做一个成功的舵手，首先必须确立明确的人生目标。

目标引领人生！

没有目标的人生是可悲的，无所事事，自暴自弃的生活只会让时光白白流逝，最终一无所成。

只有确立起正确的人生目标，并全力为之奋斗，你离成功才不会太遥远。

但是，确立目标首先要给自己准确定位。

你可以长时间卖力工作，创意十足，聪明睿智，才华横溢，屡有洞见，甚至好运连连，但不可否认的是，如果你无法在创造过程中给自己正确定位，不知道自己的方向是什么，一切都会徒劳无功。

所以说定位能改变人生。

一个乞丐站在路旁卖橘子，一名商人路过，向乞丐面前的纸盒里投入几枚硬币后，就匆匆忙忙地赶路了。

过了一会儿，商人回来取橘子，说：“对不起，我忘了拿橘子，因为你我毕竟都是商人。

”几年后，这位商人参加一次高级酒会，遇见了一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢，并告知说：他就是当初卖橘子的乞丐。

而他生活的改变，完全得益于商人的那句话：你我都是商人。

这个故事告诉人们：当你定位于乞丐，你就是乞丐；当你定位于商人，你就是商人。

在现实中，总有这样一些人：他们或因受宿命论的影响，凡事听天由命；或因性格懦弱，习惯依赖他人；或因责任心太差，不敢承担责任；或因惰性太强，好逸恶劳；或因缺乏理想，混日为生……总之，他们给自己定位低，遇事逃避，不敢为人之先，不敢转变思路，而被一种消极心态所支配，甚至走向极端。

也许，成功的含义对每个人都有所不同，但无论你怎么看待成功，你必须有自己的定位。

三个工人在砌一堵墙。

有人过来问：“你们在干什么？”

”第一个人没好气地说：“没看见吗？”

砌墙。

”第二个人抬头笑了笑，说：“我们在盖一幢高楼。

”第三个人边干边哼着歌，他的笑容很灿烂，说：“我们正在建设一座城市。

”10年后，第一个人在另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室里画图纸，他成了工程师；第三个人呢，是前两个人的老板。

三个同样起点的人对相同问题的不同回答，显示了他们不同的人生定位。

10年后还在砌墙的那位胸无大志，当上工程师的那位理想比较现实，成为老板的那位却志存高远。

最终，他们的人生定位决定了他们的命运：想得最远的走得也最远，没有想法的只能在原地踏步。

条条大路通罗马，但你只能选择一条。

人生亦如此，成功的路有很多条，但你需要做的是选择最适合自己的那一条路，然后坚定不移地走下去。

有人说，自己将来长大要做一个伟大的人物，这个目标太不具体了。

目标必须具体，比如你想把英文学好，那么你就订一个目标，每天一定要背10个单词、一篇文章，要求自己在一年之内能看懂英文书报，由于你订的目标很具体，并能按部就班去做，目标就容易达到。

在日常生活、工作中，每个人都会有自己的目标，达到目标的关键在于把目标细化、具体化。

一幢建筑是由一砖一瓦砌成的，每块砖每块瓦本身显得并不重要。

## <<这样做，可以塑造期望的自我>>

同样的道理，成功者的一生是由无数个看上去微不足道的小方面构成的。

时刻牢记这样一个问题：“这有助于我实现自己的目标吗？”

用它去评价你做的每一件事，如果回答是“不”，立即回头；反之，则要继续向前。

获取任何成功，都不是一蹴而就的事，都需要采取循序渐进的方法。

许多人做事之所以会半途而废，并不是因为困难大，而是与成大事者距离较远，正是这种心理上的因素导致了失败。

把长距离分解成若干个距离段，逐一跨越它，就会轻松许多，而目标具体化可以让你清楚当前该做什么，怎样能做得更好。

自我定位要考虑社会需要每个人要在社会上立足，就必须对社会有所作为。

这就像市场交换一样，用你对社会的贡献来换取社会对你的价值的认可。

因此，我们在进行自我定位时，要充分地认识到社会发展的趋势，了解社会对人的价值的需求。

将社会的需要与自己的志向结合起来，这样才可能取得成功。

常言说“物竞天择，适者生存”，一个人不能改变社会，那么就必须适应社会，否则你就会碰得头破血流。

就像违背自然规律做事一样，规律是不可改变的，是不以人们的意志为转移的，如果你强行改变，就必然要付出血的代价。

## <<这样做，可以塑造期望的自我>>

### 编辑推荐

《这样做,可以塑造期望的自我》是一本激荡人心、富有启示的书。在本书的帮助和指导下,你可以学会如何利用自己的心灵、身体、精神和情感等特性,让自己的生命中充满动力和激情,使自己有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强.....从而,你可以成为自己期望的人。

向你展示了如何克服面对变化时的恐惧天性,从而使你可以成为自己所期望的人。



<<这样做，可以塑造期望的自我>>

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>