

<<改变>>

图书基本信息

书名：<<改变>>

13位ISBN编号：9787802130739

10位ISBN编号：7802130735

出版时间：2005-11

出版时间：海潮出版社

作者：所飞

页数：313

字数：300000

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>

<<改变>>

内容概要

也许我认为改变方法、改变环境、改变计划、改变目标都不是太难的事，可是对于改变自己却是件不可能的事。

我们也常听到人们这样：“我就是这个个性，改不掉了！”

” 如果你就抱持这种态度，那你就是在扼杀机会，从而给自己留下永远无法改变的问题。

其实，自己也是可以改变的。

当你期望自己成为一个什么样的人的时候，你的行为就会跟着改变。

你自己想成为一个什么样的人，那你就下决心按照那种人的思考和行为方式去行事，最终你就会成为那样的人。

书中讲了很多方面的重新塑造，要想改变你的人生，你无须改变书里所谈到的一切，只要你能改变其中一部分，你整个人生就会有很大的改变。

譬如说，只要改变你的习惯，培养好习惯，就找到了好方法，好方法能改变你的人生；只要改变你的心态，塑造积极的心态，保持振奋、积极的精神，这种精神就会给你力量，这种力量也能改变你的人生。

<<改变>>

书籍目录

前言重新认识你自己 第1节 崭新的开始 第2节 你认识自己吗？
第3节 现在就行动卸下昨日的重担 第4节 昨日已去 第5节 肩上的重担 第6节 生命从现在开始打破自身的枷锁 第7节 突破自身的障碍 第8节 打破精神的枷锁听从内心的呼唤 第9节 善待自己的心灵 第10节 来自内心的声音 第11节 听命于你自己进行彻底的革新 第12节 生活本该丰富多彩 第13节 你必须以变应变该放弃时就放弃 第14节 在选择与放弃中成长 第15节 人生必须学会放弃 第16节 你应该放弃什么改变你的思路 第17节 思路决定出路 第18节 插上想像的翅膀 第19节 让智慧之火燃烧建立全新的形象 第20节 形象是一张名片 第21节 塑造你的形象 第22节 塑造无声的语言锻造优秀的品质 第23节 打造美丽的“心”世界 第24节 塑造优秀的品质磨炼健全的心理 第25节 做一个心理健康的人 第26节 克服心理斜坡 第27节 警惕自毁的陷阱强健自己的身体 第28节 健康是人生的财富 第29节 现在开始锻炼 第30节 生命在于运动也在于休息优化自己的性格培养良好的习惯重塑自我开发语言潜力调整到最佳状态改变无止境

<<改变>>

章节摘录

书摘每一个成功者都有一个开始。

勇于开始，才能找到成功之路。

人生不只是追求，还有放弃，人生是一个蛻蛹化蝶的过程，是一个不断放弃旧的自我，诞生新的自我的过程。

这个过程，可能自然而然的发生，多数时候需要人的自觉才能完成。

如果你想改变自己，获得成功，就把自己从过去的旧模式中解放出来。

现在你就下定决心做一个重新塑造自己的训练，你就完全有可能突破自己，获得一个大飞跃。

找到认识自我的魔镜 数得清天上的繁星，却看不见自己脸上的煤烟。

自我，是“神圣的灵魂的东西”。

每个人的“我”就是每一个人的自我，而每一人都应该正确的认识自我，大胆的挑战自我，更好的塑造自我，无往而不胜的战胜自我。

认识自我，就是要客观地评价自己，认清自己的优势和劣势，发现自己与众不同的潜力；认识自己的生理特点，认识自己的理想、信念、价值观、兴趣、爱好、能力、性格等心理特征。

通过对自我的深刻认识，会了解自己所具有的真正价值，从而把自己的价值发挥到极致。

而“自我”这一命题，看来是一个很有限的东西，与天空和大地相比，是无比渺小的。

但就认识的难度而言，却又是一个无边无际的深不可测的海洋。

世上最困难的事情就是认识自己，要想全面而深刻的认清自己，必须找到一个很好的突破口。

1994年，心理学家日莫曼(B·J Zimmenman)提出了著名的关于自我意识和自我监控“wHww”结构。即“Why”(为什么)、“How”(怎么样)、“what”(是什么)、“Where”(在哪里)。

日莫曼认为自我意识和自我监控可以从为什么、怎么样、是什么和在哪里这四个基本问题上来进行分析。

“为什么”即动机，是对是否参与所解决的任务进行决策，体现了个体内部资源的特性。

“怎么样”即方法、策略，是对所解决任务的方法、策略进行决策，体现了个体计划与设计的特性。

“是什么”即结果、目标，是对所解决的任务取得什么样的结果和达到什么样的目标进行决策，体现了个体自我觉察的特性。

“在哪里”即情境因素，是对所解决问题的情境中的物理因素和社会因素进行决策和控制，体现了个体敏锐与智慧的特性。

由此可见，按照日莫曼“WHWW”结构，自我意识和自我监控具有动机自我意识和自我监控、方法自我意识和自我监控、结果自我意识和自我监控以及环境自我意识和自我监控这四维结构。

在认识自我这一问题上我们也可以套用这一结构，我们可以从这四个维度来认识自己。

看看自己在哪一个维度存在欠缺，从而对自己重新进行设计。

一个情绪化很严重的人，他可能具有极高的智商，可如果他在“为什么”这个维度有欠缺，也就是说，他缺乏成功的动机和欲望，那么，很难开发出他的智慧潜能。

同理，在“怎么样”上有欠缺的人，可能整天奔波，却总是事倍功半；而在“是什么”这个维度上有欠缺的人则不能合理地评估和判断事情的结果和结果对其人生的重要意义，以致成功会和他失之交臂；“在哪里”上有欠缺的人，对社会环境以及自己在环境中的所处位置缺乏足够的认识，容易高估或者低估自己的能力，从而导致自负或者自卑的消极情绪。

这四个维度就是认识自我的魔镜，只有在这四个维度上对自己都有正确的判断和评价，才能更好地调整自己，不断完善自己，才能立于不败之地。

P2-4

<<改变>>

媒体关注与评论

书评经常听见有人说，我就是这种个性，改不掉了，其实这种观念中隐藏着一个巨大的陷阱。你知道为什么吗？

人的一生可能燃烧也可能腐朽。

我不能腐朽,我愿意燃烧起来。

“我们公司什么都没有，有的就是钱！

” 招聘人员掷地有声的讲着博得求职大学生一阵掌声。

费尽一番周折，小波终于应聘到了这家单位“文秘”一职，这在别人看来可是“钱途无量”啊。

小波7月大学毕业，8、9月岗前培训，10月上班工作。

刚到单位，他力图给领导和同事留下美好的第一印象：始终微笑着，每天早晨主动扫地打水。

“一杯茶、本根烟，一份报纸看半天。

” 传言中的机关生活在小波的生命中真实呈现了，他有些无所适从：每天除了扫地、看报、上网、接电话、喝茶水，再也没有其他事情可做了。

日日如此，周周如此，月月如此……工作了半年，原本有棱有角的他也被打磨得如鹅卵石了。

但他基本上能够“既来之则安之”：别人喝茶他也喝水，别人看报他上网。

有一次小波在网上聊天：“你很闲，不用上班吗？

” “我正在上班啊！

工作很轻闲，上班就是上网！

” “如此清闲的工作很难得啊！这样的生活你满足吗？

” “吃了睡，睡了吃，吃了再睡。

你说呢？

” “哈哈！

那是猪的生活啊！

你多大啊？

” “25岁！

不过感觉像是52岁的生活！

” “年轻无失败！

为什么不抛弃过去从头再来？

” “……” 网友的话一石激起千层浪。

小波的内心回响着一个准哈姆雷特式的抉择：安于现状继续留守呢，还是毅然决然重新开始呢？

<<改变>>

编辑推荐

经常听见有人说，我就是这种个性，改不掉了，其实这种观念中隐藏着一个巨大的陷阱。你知道为什么吗？

是否枯燥的哲学与伦理著作早已使你厌烦，而你又找不到一本合适的书？如果你抽不出很多时间来细细阅读一本书，你在为生活奔波之余，在纷繁复杂的观点中无从取舍，那么，你一定会需要这样的一本；它颂扬一种积极向上的价值观，令你在多歧的人生路口能够选择正确的道路。

<<改变>>

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>