

<<自己拯救自己>>

图书基本信息

书名：<<自己拯救自己>>

13位ISBN编号：9787510403323

10位ISBN编号：7510403324

出版时间：2009-6

出版时间：新世界

作者：张玉辉

页数：299

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>

## <<自己拯救自己>>

### 内容概要

自己是自己最大的贵人，自己是自己最可靠的救星。

一个人在困境的时候，能改变自己，意味着坚强；一个人在顺境时，不目中无人、狂妄自大，意味着成熟；一个人在不幸和痛苦面前，能征服和战胜自己，意味着理智；一个人在心灵受到碰撞和震撼时，能感动自己，意味着心灵的升华。

逆境，就是自己绊住了自己；顺境，就是自己拯救了自己；进步，就是自己超越了自己；成功，就是实现了梦想中的自己。

《自己拯救自己》通过扫除心灵的障碍、不断提高自身修养、树立坚定的信念、学会有效地工作、美化你的口才、扩大你的交际、做事业上的强者、升华你的生命等八个方面，论述了逆境中自我救赎的100种方法。

人生路上难免会遇到各种各样的挫折，不屈的生命是自己学会拯救自己，只有学会自己拯救自己，才能在逆境中勇敢地前进。

<<自己拯救自己>>

作者简介

张玉辉，女，辽宁人。

参与多部学术、励志、文史类书籍的撰稿及编著。

著有《说漂亮话，办漂亮事，做漂亮人》、《决定女人一生的密码》等。

## <<自己拯救自己>>

### 书籍目录

#### 第一章 扫除心灵的障碍

1. 挣脱心灵的枷锁
2. 脱胎换骨要慎行
3. 人生因失去而美丽
4. 及时清扫你的心灵
5. 把烦恼写在沙滩上
6. 让心灵享受孤独
7. 带着泪光微笑
8. 心底无私天地宽
9. 有光的地方就有希望
10. 平淡从容才是真
11. 美景多在绝壁间
12. 学会放弃

#### 第二章 不断提高自身修养

13. 别让形象毁了你
14. 养成自律的好习惯
15. 闲谈莫论人非
16. 停止无谓的抱怨
17. 遇事别找借口
18. 积极面对人生
19. 做人不要太挑剔
20. 去除嫉妒肿瘤
21. 切忌杂乱无章
22. 抛开让人讨厌的习惯
23. 不要滥交朋友
24. 勿以善小而不为

#### 第三章 树立坚定的信念

25. 相信自己是最优秀的
26. 把自卑远远地甩开
27. 找到自己喜欢的工作
28. 天生我材必有用
29. 危急时刻要冷静
30. 信念的力量
31. 信念能给人带来积极的心理暗示
32. 进取心是成功的起点
33. 自信能产生奇迹
34. 自信决定人生的高度
35. 克服消极心态
36. 找回你的自信
37. 自信是做人的底气
38. 挖掘自信之源
39. 做沙漠中的花朵

#### 第四章 学会高效地工作

40. 自律助你早日成功
41. 不要被个人恩怨牵绊

<<自己拯救自己>>

42. 充满工作热情
  43. 做你最感兴趣的工作
  44. 用心做好一件事
  45. 在指定时间内完成工作
  46. 改掉拖拉的坏习惯
  47. 向着目标前进
  48. 忠诚胜于能力
  49. 高效工作有技巧
  50. 不应只为报酬而工作
  51. 自动自发地工作
- 第五章 美化你的口才
52. 做个会说话的人
  53. 学会真诚地赞美别人
  54. 懂得幽默好说话
  55. 会倾听的最可能做对事
  56. 说服别人是本事
  57. 会聊天有利于你的交际
  58. 与上司有效沟通
  59. 与下属说话有技巧
  60. 巧妙拒绝不伤人
  61. 批评他人有技巧
- 第六章 扩大你的交际圈
62. 留下难忘的“第一印象”
  63. 对人要坦诚相待
  64. 做一个豁达大度的人
  65. 好人缘修炼之法
  66. 拉近你与他人之间的距离
  67. 用一颗平等的爱心广结善缘
  68. 好人脉才有好事业
  69. 培植生命中的“贵人”
  70. 赢得人脉的黄金法则
  71. 掌握处世技巧
  72. 与领导相处的艺术
  73. 学会与难处的人交往
  74. 多与比自己优秀的人打交道
- 第七章 做事业上的强者
75. 充满强烈的成功欲望
  76. 像成功人士一样思考
  77. 善于抓住机会
  78. 选择有利于自我发展的行业
  79. 制定明确可行的目标
  80. 根据目标制定有效的行动计划
  81. 握住开启事业之门的钥匙
  82. 不断激发自己的进取心
  83. 勤奋助你成功
  84. 爱拼才会赢
  85. 不要拖延

<<自己拯救自己>>

- 86.关注细节成大事
- 87.急功近利是事业成功的绊脚石
- 第八章 升华你的生命
- 88.拥有健康，拥有幸福
- 89.对世界充满爱
- 90.笑对生活
- 91.宽容是一种美德
- 92.走入大自然
- 93.学会欣赏人生
- 94.知足者常乐
- 95.活得自在
- 96.常怀一颗感恩的心
- 97.给生命一个真诚的微笑
- 98.种植一棵“忘忧草”
- 99.让年华像花一样开放
- 100.让岁月穿梭时空

## &lt;&lt;自己拯救自己&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 扫除心灵的障碍1.挣脱心灵的枷锁心灵是自己做主的地方，能把地狱变成天堂，把天堂变成地狱。

相传古时候有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着长长的金发，长得十分漂亮。

雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天说雷凡莎长得很丑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，他天天都要到这里来一饱眼福。

雷凡莎从王子的眼睛里认识到了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里看到了自己的自由和未来。

有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

其实，囚禁雷凡莎的不是别人，而正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易为种种烦恼和物欲所捆绑。

就是因为自己心中的枷锁！

我们凡事都要考虑别人怎么想，将别人的想法深深套在自己的心头，从而束缚了自己的手脚，使自己停滞不前。

就是因为自己心中的枷锁，我们独特的创意被自己先扼杀了，认为自己无法成功，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。

然后，开始向命运低头，甚至听天由命。

仔细想想，很多时候，在人生的海洋中，我们就犹如一条游动的鱼，本来可以自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。

但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入了绝境。

这，想想不可笑吗？

有一个与大象有关的故事或许可以说明这个问题。

我们在动物园里看到的大象，非常温顺，在管理员的指导下为人们表演着各种精彩的节目。

其实，这些大象最初是非常难以驯服的，所以为了训练的需要，当它们很小的时候就被捉到动物园里。

当时，它们由于大草原上能自在地活动，所以一开始会努力挣脱人类套在它脚上的麻绳或小铁链。

但是尚未长大的幼象，即使费尽全身的力气，一次又一次地挣扎、怒吼，终究还是徒劳。

一天又一天过去了，脚上的血也结痂了，声音也哑了，渐渐地大象放弃了挣扎。

既然挣脱不掉绳索，又不能自己觅食，为了得到食物，它开始听从管理人员的安排，学会许多讨好人类的表演行为。

时间逐渐过去了，它已经从一头小象长成了大象，但是它已经习惯了被绳索束缚的日子，即使现在可以轻易地挣脱绑住它的麻绳或铁链，它也不再尝试着去挣脱。

此时，绑住大象的肯定不是那条绳索，而是它内心中那条绳索。

我们会遇到挫折，有些挫折和困难就如同大象脚上的那条外在的、有形的绳索，它并不像我们想象的那么厉害。

其实绑住我们的并不是那些外在的、有形的挫折或困难，而是那些烙在我们内心深处的挫折感和失败感以及社会化过程中自己给自己所戴上的心灵枷锁。

我们知道，老鼠的牙齿很厉害，咬碎一张白纸是轻而易举的事情。

但是或许你不相信，你用一张光滑的白纸封在老鼠洞上就可以使它们坐以待毙了。

当老鼠面对洞口这张白纸时，它们肯定会用牙来咬这张白纸，可因为白纸太光滑，老鼠咬来咬去，却怎么也咬不破这张白纸。

老鼠为什么不用自己的利爪呢？

因为老鼠从小到大干什么都是用嘴咬，就算是自己的爪子再锋利，它也不会去用。

我们面对的许多事情其实也很像是老鼠面对着一张白纸，其实很简单，但我们却无能为力。

## &lt;&lt;自己拯救自己&gt;&gt;

我们的一生的确充满许多坎坷，稍不留神，我们就会被自己营造的心狱所监禁。

它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。

所以，我们一定要正视这一点，及时地挣脱心灵上的枷锁。

2.脱胎换骨要慎行改正缺点是好事，若是改正缺点时连自己的优点也改掉了，那就是得不偿失了。

想让自己脱胎换骨来个大变样，这种想法是好的，但是做起来一定要慎重。

我们常常发现有这样的人：一旦自己哪方面有缺点、有错误，被别人指出来之后，马上就痛改前非，要让自己来个脱胎换骨大变样。

可是这种彻底的改变，有时常常是把自己的缺点改掉之后，也把自己的优点改掉了，用哲学家的话来说就是：把孩子和洗澡水都泼掉了。

一家大公司里的员工议论纷纷，因为听说现任主管要离任了，而接替他的的是一个十分严格的人。

大家都明白，每次领导层的变动都会引起人事方面的调整。

不久，公司果然下发了通知，原主管离任，新主管马上就到。

突然换了一个完全陌生的主管，大家心里都有些提心吊胆，唯恐出了错。

俗话说“新官上任三把火”，当然谁也不希望惹火上身。

一时之间，那些平时不认真做事，总找机会偷懒的人也收敛了许多，个个变得辛勤工作。

谁知新主管来了以后并没有采取什么行动，反而夸奖员工们努力工作，以后他就把自己关在了办公室里，什么事情都不管，直到下班才从办公室里出来。

刚开始，大家不知道新主管葫芦里卖的什么药，所以没有人敢松懈，做起事来反而更加卖力。

谁知一晃两个月过去了，新主管还是没什么新动静。

于是，以前工作不认真的人又开始肆无忌惮起来，觉得新主管也不过如此而已，而一向兢兢业业地工作的人则越来越失望。

很快，又是两个月过去了。

有一天，新主管忽然出现在大家面前，手里还拿着一张纸。

后来大家才知道那是新主管开列的一份人事调动名单，那些不认真工作的人全都在被解雇者之列。

新主管的“三把火”现在才开始正式烧起来了。

接下来，他又对剩下的人的工作岗位进行了调整，公司的效益很快又飞速提升了。

在佩服新主管优秀的领导才能之余，人们还十分想知道，为什么刚来那四个月，新主管什么都不做，而接下来却又那么雷厉风行。

许多人都把这个疑惑向新主管提了出来，他只是笑了笑，却并不直接回答，而是给大家讲了一个故事：一个人刚买了一幢大别墅，他看到院子里杂草丛生，很不整洁，就叫人把院子里的杂草全都除去了。

有一天，别墅的原主人前来拜访，他在院子里转了一大圈，似乎在找什么东西。

现在的主人就问，“你在找什么东西呀？”

”原来的房主奇怪地说：“原来这院子里种了几株珍贵的兰花，现在怎么不见了？”

”这时，现在的房主才知道自己将兰花也当做野草除去了，从而后悔不已。

不久，这人又有了另外一幢别墅，这回他汲取了上回的教训，再也不急着除草了。

等到春天来到时，那些看似杂草的花草都开出了美丽的花朵，他这才把真正的杂草除得干干净净。

听了这个故事，大家恍然大悟！

原来他是怕把公司里的“鲜花”也当做“杂草”除去了，于是，他足足观察了四个月，直到真正分清了谁是“鲜花”、谁是“杂草”方才下手。

生活中就是这样，有时候“鲜花”混杂在“杂草”之中，很难分清，但是，只要是“鲜花”就总会有开放的一天，只要经过长期的等待和观察，最终还是可以分清良莠的。

对于一个公司职员的去留要分清“良莠”，对于自己的改变也要分清优劣。

不要有了缺点，就不分好坏，全部改掉。

每个人都有自己的缺点，但是也都有自己的优点，如果不是本性坏得不可救药，必须要痛改前非、洗心革面、脱胎换骨才能立足于社会，对于一般的人来说，只要去完善自己就可以了，也就是保留自己的优点，改正自己的缺点，使自己向完美逐渐靠近。

## <<自己拯救自己>>

3.人生因失去而美丽维纳斯正是由于少了一只胳膊，才能在千百年中保持她那最美丽妇女的荣誉。

美术商店门口，有一座断臂的维纳斯雕像，约两米高。

有一天，一位年轻的母亲领着小女儿路过这里。

年轻的母亲便指着雕像说：“她是维纳斯，罗马神话中的女神。

你看她多美啊！

”小女儿的眼睛里闪着异样的神采，她忽然问：“她怎么没有胳膊和手呢？”

”年轻的母亲迟疑了一会，才说：“她生下来就没有了……她永远是最完美的女性。

”失去手臂的维纳斯雕像何以能产生那么大的艺术吸引力？

就如蒙娜丽莎含蓄的微笑引来百年来人们的惊叹与赞许一样。

那么维纳斯的断臂到哪儿去了呢？

据说，1820年从希腊弥罗岛上倒塌的庙堂里发掘出来时，维纳斯的断臂就下落不明。

不过，这件稀世珍品的艺术内蕴却因此更丰富了。

法国名人卢森堡说：“归根结底，维纳斯就是由于她不讲话，才能在千百年中保持她那最美丽的妇女的荣誉，只要她一开口，说不定她的魅力就烟消云散了。

”下面我们再来看一个公主与王子的故事。

相传古时候有一个国王有七个女儿，这七位美丽的公主是国王的骄傲。

她们那一头乌黑靓丽的长发远近皆知，所以国王送给她们每人一百个漂亮的发夹。

有一天早上，大公主醒来，一如往常地用发夹整理她的秀发，却发现少了一个发夹，于是她偷偷地到了二公主的房里，拿走了一个发夹。

<<自己拯救自己>>

媒体关注与评论

<<自己拯救自己>>

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>