

<<自励>>

图书基本信息

书名：<<自励>>

13位ISBN编号：9787560164779

10位ISBN编号：7560164773

出版时间：2010-10

出版时间：吉林大学出版社

作者：苏志辉

页数：240

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;自励&gt;&gt;

## 前言

大学二年级的那场演讲，是我生命中最重要的一课。

当时的我对大学生活感到一片迷茫，虽然心中对未来充满了期待和憧憬，但对于前进的方向我却无所适从，我渴望成功，渴望实现自己的理想，但是这一切离我又是那么的遥远。记忆中演讲老师的形象已经非常模糊，但他所分享的观念我仍然记忆犹新。

第一，做真正的自己。

每一个人都受到各自独特的生长环境、父母、师长所影响，每一个人都有不同的人格特质，这些特质造就了你的独特性，也引导你走向属于你个人的自我实践的路上。

对很多人来说，在选择“最重要的事”时，完全依据自己的需要，而不考虑其他人的意见，并不是件容易的事。

因为我们大部分的人都被“洗脑”了，我们会依据外在世俗的标准来决定我们的生活。

但只有你自己能为自己作决定，做你觉得有价值、有兴趣的事情才是最能满足你、最有意义的决定。

想要实现自己的生活 and 梦想，就要下定决心，并且坚持到底，保持自己的看法。

不管别人有多少意见，作决定的终究是自己。

人生旅途中最重要的事，就是积极生活，做真正的自己。

第二，有风险才值得活。

这个世界没有所谓的“零风险”，每一个事物的背后，都隐含着正反两面的辩证关系。

比如，大学四年，是扎扎实实把书念好，还是浑浑噩噩地度过？

大学毕业是该选择大公司，还是小企业？

是出国，还是选择在国内发展？

生活本身就是一个不断冒险的过程，每天都充满着“未知数”。

有风险的生命，才是值得活的。

第三，学会欣赏并且相信自己的内心有无穷的价值。

因为成功不是挤掉别人拿第一，不是爬到最顶层。

成功是去做自己最喜欢、最想做的事情，是活出自我的内在价值，而你的任务是发掘你内心的力量。

在演讲中，老师还分享了这么一个故事：有个男子一天下班回家的时候，经过一条黑漆漆的巷子，看到一名女子在仅有的路灯下找东西，她非常着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。

“请问你在找什么？”

男子问。

“我的钥匙，没有它我就回不了家了！”

女子焦虑地说。

“你大概是在哪个位置丢的？”

女子指向另一个暗处，说：“在那里掏钱包出来的时候掉的。”

男子诧异道：“那你为什么不在那里找呢？”

女子理直气壮地回答：“那里没有灯啊！”

怎么找得到？

也许你会觉得故事中的女子无知得可笑，但是我们在找寻自己想要的生活、自己想要的幸福时，也常常会像故事中的女子一样，找错了方向。

因为我们寻找的地方，表面上看好像比较容易让我们找到想要的东西，但实际的结果却是徒劳无功。

原因就是：我们找错了地方！

## <<自励>>

### 内容概要

人生需要不断地自我激励和自我鼓励，无论身处顺境还是身处逆境；无论在读书学习还是就业工作；无论在日常工作生活中，还是在追求事业的过程中。

别人的激励和鼓励，仅仅是一时的，自我激励才是永久的，是伴随一辈子的。

所以，人生特别需要自我激励，它是个人获得快乐、幸福、智慧和成功的法宝。

## <<自励>>

### 作者简介

苏志辉，1985年出生，毕业于广东海洋大学。

先后担任业务员、市场销售主管、培训项目经理；现任广东惠州智晖文化发展有限公司总经理。

大学毕业后，作者从一个默默无闻的业务员做起，到设立公司，创办企业……从业务员到老板，经历了长时间的淬炼。

本书是作者一路从业务员做到老板的成长心得，他将自己的职业心态、工作方法 with 成长秘诀和盘托出，帮你树立“自励”的人生哲学！

## &lt;&lt;自励&gt;&gt;

## 书籍目录

自序 生命中的一课Chapter 1 自励的观念态度 1 为梦想插上翅膀 2 告诉自己我最棒 3 抱怨不如改变 4 “自励”才是王道 5 让想象力飞翔 6 发现自己的真正价值 7 告诉自己我最棒 8 改变带来新的机会 9 永远不说“我不能” 10 今天会有好事发生！

Chapter 2 自励的人生规划 11 让学习成为一种生活习惯 12 规划自己的人生 13 盘点你的资产与负债 14 怎样找一份满意的工作 15 让你的时间永远够用 16 发掘你的潜在能力 17 用商业思考力规划人生 18 你想当老板吗？

(一) 19 你想当老板吗？

(二) 20 你想当老板吗？

(三)Chapter 3 自励的人际沟通 21 人脉决定成败 22 做一个善于沟通的人 23 领导是一件有趣的事 24 寻找人生的良师益友 25 成长决定空间 26 微笑迎接蘑菇管理 27 培养主动分享的精神 28 沟通让你更有魅力 29 可以给你一点建议吗？

30 用团队精神出击Chapter 4 自励的成长学习 31 Think outside the box 32 做一个不可替代的人 33 培养解决问题的能力 34 想清楚写下来 35 赢在起跑点上 36 管理你的老板 37 不要让优势成为障碍 38 如何成为学习型人才 39 自我格局的培养 40 开创个人蓝海Chapter 5 自励的人生哲学 41 只有磨练没有失败 42 做好每一件小事 43 工作是最好的学习 44 成功源于不断尝试 45 Just do it 46 大声说出你的不同 47 愈快乐愈成功 48 每个人都是管理者 49 除了工作，还有生活 50 学会弯腰，是必需的Chapter 6 自励的成长感悟 51 创意！

创意！

52 管理时间，管理你自己 53 投向“兴趣”的怀抱 54 效率是逼出来的 55 奥妙藏在基础之中 56 压力是可以管理的 57 发现自己最大的障碍 58 发牢骚，自己最受伤 59 用结果证明自己 60 常怀感恩之心

## &lt;&lt;自励&gt;&gt;

## 章节摘录

无论是穷人还是富人，都拥有梦想的权利，每一个人都或多或少对自己有所期待和憧憬。有些人的梦想已经随着年龄的增长随风而逝，可有些人不论世事如何变迁，在内心的某个角落里，都会为年轻时的梦想保留一个位置，等待合适的时机，采取行动、实践梦想，成为自己心目中想成为的人。

但遗憾的是，大部分的人都只是在想而没有做到。

但这并不意味着我们失去了这种天赋，我们缺乏的只不过是勇气、信心和行动。

梦想的力量是每一个人与生俱来的天赋，没有人能从你身上拿走这份天赐的礼物，当你意识到这点时，你会开始找到自身的价值和使命，因为深埋心底的梦想是指引我们成就人生最强大的能量源泉。

世界上许多的成功与卓越都起源于梦想。

好莱坞著名影星史泰龙在尚未成名之前，不过是一个穷困潦倒的小青年，最落魄的时候，身上甚至只剩下一百美元。

但一贫如洗的史泰龙心中却有一个美好的梦想，就是要成为万人景仰的电影明星。

为了实现这个梦想，史泰龙写了一份剧本开始挨家挨户拜访好莱坞的电影公司。

好莱坞当时大约有五百家电影公司，却没有一家愿意录用史泰龙。

史泰龙每走进一家公司，便要面对一次冷酷无情的回绝。

五百次的尝试换来了五百次辛酸的经历。

但史泰龙却没有因此而绝望，一次次的失败，反而更加磨练了他的意志！

史泰龙再回过头来，又从第一家电影公司开始，重复着自我推荐的经历，这一次，换来的还是五百次拒绝。

当失败的记录达到一千五百五十五次时，终于有一家电影公司愿意采用史泰龙的剧本，并让史泰龙担任片中的男主角。

片子的名字就叫做《洛奇》，讲述的是一个永不言败的拳击手的故事。

《洛奇》引起了巨大的回响，从此史泰龙一炮而红，奠定了他国际巨星的地位，鼎盛时期，他的片酬甚至高达每部两千万美金。

史泰龙的健身教练哥伦布医生这样评价他：“史泰龙每做一件事百分之百投入。

他的意志、恒心与持久力都是令人惊叹的。

他是一个行动家，他从来不呆坐着让事情发生——他主动地令事情发生。

”虽然史泰龙在开始时一无所有，但他始终清楚自己的梦想是什么，并且坚持不懈地去努力和尝试，直到梦想实现为止。

所以无论你现在处在哪一个人生阶段，无论你过去经历了怎样的挫折和失意，都不要放弃梦想的权利，永远相信生命有无限的可能，为你的梦想插上飞翔的翅膀。

怀揣梦想，拥抱未来 成长路上，梦想是引领我们前行的能量之源。

没有梦想，我们会失去奋斗的焦点，没有焦点，就没有充实的生活。

真正成功的关键因素不是别的，而是梦想和热情。

曾经有心理学家做过一次调查，访问了几百位成功人士，问他们有没有哪件事是在他们年轻时留下遗憾的。

在受访者的回答中，最多的回答是：“希望自己年轻的时候，有前辈鼓励自己追求梦想和追随内心的想法。

”在这个世界上，每一个人都是独一无二的，每个人的需求和意识都是不一样的，梦想不能够被批量生产，然后放到每个人的大脑中。

每个人所追寻的梦想，都应该是个性化和适合自己的。

每个人都可以选择不同的梦想，你可以追求个人价值最大化，可以追求幸福美满的家庭，也可以追求一段刻骨铭心的爱情……最重要的是，只有确定了梦想，你才有了前行的动力和行动的方向。

那么，我们又该如何寻找自己的人生梦想呢？

微软前副总裁李开复博士在《做最好的自己》书中介绍了一种“心灵感应法”： 1.闭上眼睛，凝

## &lt;&lt;自励&gt;&gt;

神静气，把第一个进入你脑海的想法记录下来。

2.回想过去，让你感到无比快乐的事情有哪些，它们有什么共同的特点？那些共同点可能会成为激励你行动的因素。

3.想象一下，十五年后，当你处在完美的人生状态时，你会从事什么工作？处在怎样的环境下？最让你快乐的事情是什么？

4.如果你的生命只剩下六个月的时间，你最想做什么？在不用担心金钱的前提下，你最想做的事情是什么？

5.幻想一下五年后你已经达成了梦想，到那时候，你在哪里？在做什么？和谁在一起？

6.假设你的一生已经结束了，有三个人来参加你的葬礼，这三个人中一个是你的家人，一个是你的同事，一个是你的朋友，你希望他们如何来评价你的一生？

经过上面的六个步骤，你大概就能看清你内心的想法了，然后制定的梦想和目标就会比较符合你的价值观。

向流星许愿 据说，当看到流星的时候，重复自己的愿望三次，愿望就会实现！你会相信这种美好的传说吗？

其实，这里面还真的蕴藏了实现梦想的秘密。

因为流星的到来是无法预料的，我们事前没法做准备，只有当看到流星的瞬间，不假思索地说出自己的愿望。

这样就要求我们必须清晰地知道自己的愿望是什么。

同时还要时时刻刻把愿望放在心里，等流星突然出现的时候，才能马上许下愿望。

所以，在流星稍纵即逝之前，你能快速地说出自己的愿望吗？

梦想能激发一个人的斗志，有远大梦想的人必定会比梦想渺小的人付出更多的努力。

例如，参加十项全能的田径运动员一定要比一般的运动员付出更多的努力和汗水，才能实现它们心中的梦想。

几乎所有的成功人士在成长的道路上，都经历过磨难和考验。

但是他们一直坚信，在他们生命中所发生的每一件事情，遇见的每一个人，产生的每一个想法都是实现梦想的必要经历。

因为，梦想越大，考验越多。

所以，如果你想要在某个领域有所成就或者出类拔萃，请你不要虚度任何的时光，投入你百分之百的精力。

学习如何全神贯注、集中精力地去思考和实现你的梦想。

许多人空有梦想而没能实现，关键的因素在于梦想太空泛，而梦想在于细节。

譬如，你能够清楚地描述你的梦想吗？

你清楚你要做什么吗？

你知道该怎样去做吗？

当你闭上眼睛，你能看见梦想实现时的景象吗？

如果你的回答都是肯定的，那么恭喜你，你已经踏上实现梦想的道路上了。

当我了解到细节的重要性之后，我开始花很多的时间思考我梦想的所有细节，我在大脑中把它们具体化、图像化，并将它们记录下来，然后一步步采取行动。

记住，如果你希望梦想成真的话，一定要想清楚所有梦想的细节，并且把它写下来，把你一整幅梦想图画描绘出来。

尝试每天运用以下的方法，它能帮助你实现你的梦想： 1.发挥你的想象力，每天花一点时间冥想你想要创造的人生。

尽可能考虑到所有的细节，将其形象化、图像化，品味梦想成功后的那种感觉，让这种感觉激励你成长。

## <<自励>>

2.记录下你的梦想，同时尽可能多地记录下梦想的细节。

3.依照你的梦想，每天采取一个行动，不要坐等机会，主动让事情发生。

4.不断地完善你的梦想和目标，使你想要创造的生活变得越来越清晰。

时时把愿望放在心上，等待流星的出现。

5.心存感激之情，感谢你在成长路上遇到的所有支持和帮助。

慢慢地你会意识到，当你肯下功夫思考你的梦想和目标，你原本生活中的许多障碍和挑战就会渐渐被淡化，虽然它们仍然存在，但你已经有了信心去厘清和战胜它们，并且你的周围立即会出现必要的帮助和支持，确保你的梦想能够变成现实！



## <<自励>>

### 编辑推荐

“自励”是一种人生态度，是一种无论面对任何磨难和考验，依然永不气馁、坚持到底、笑对人生的精神。

面对人生路上的竞争与起落，成功的关键在于拥有“自励”的精神。

腿别推荐给对前途感到迷茫、想找到正确的人生方向的年轻人！

成长路上的60个点滴感悟吗，60个最实用的人生指南。

年轻人必备的人生规划书。

<<自励>>

#### 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>