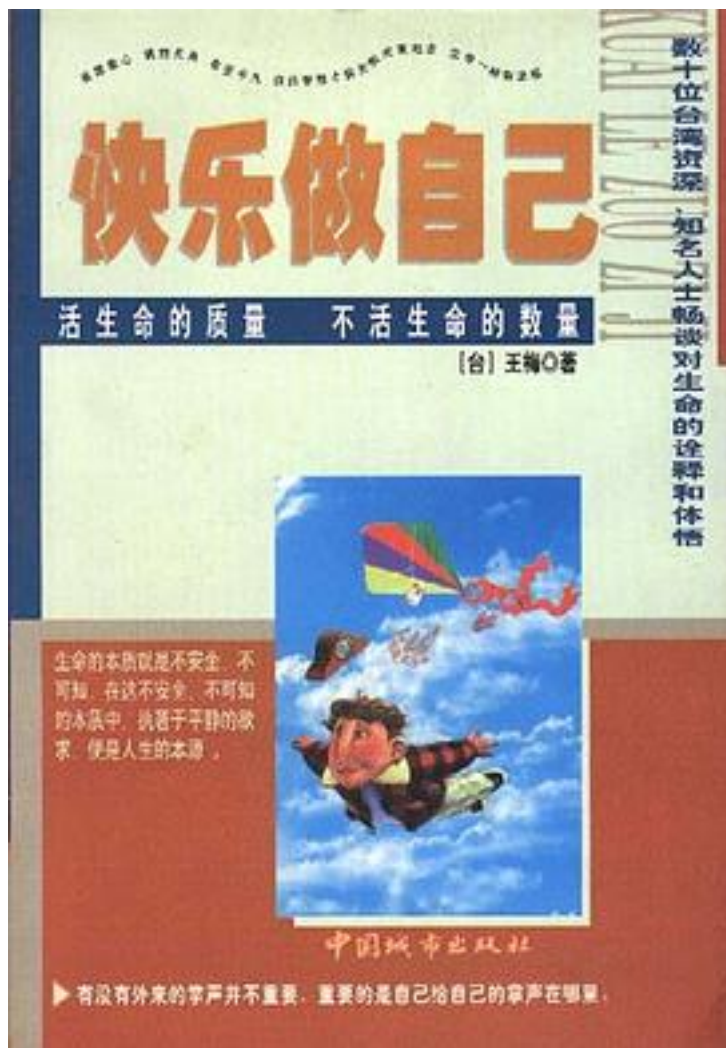


快乐做自己



[快乐做自己_下载链接1](#)

著者:王梅

出版者:中国城市出版社

出版时间:1998-06

装帧:精装

isbn:9787507410228

作者介绍:

作者介绍

王梅笔名韩华，资深新闻工作者，文化大学新闻系毕业，目前任职〈中国时报〉生活新闻中心记者，本书是她〈办公室环境生态学〉第三本作品，另著有《上班打拼须知》、《上班高手》。

曾任职侨务委员会华侨通讯社、《统领》杂志，《远见》杂志，《自立早报》，并曾在非凡商业频道主持谈话性节目〈女人当家〉。

目录: 目录

中文简体字版序

自序

第I篇 起路线上

怎样找好位子？

经验分享

有个位子坐才有安全感；但不要为了保住位子而筋疲力尽。

每个人不可能永远保有一个位子。舞台剧《位子》显示：寻找位子是一种生命的状态！

画出大未来

经验分享

魏特利博士指出：追求成功要先有梦想 充实经验知识，并且全力以赴。

当你心有旁骛的时候，赶紧把你的计划拿出来贴在最醒目的地方 提醒你拉回轨道。

刚起步，应冲刺

经验分享

多数社会新鲜人都会适应不良，这时候不要徬徨退却，只要顺着你心中所想 迟早有一天会找到你的最爱。

做任何工作，要为自己而做，让自己接近任何能引起兴趣的事，就像植物向光一样。

理财，越早开始越好！

经验分享

很多人到了中年，才猛然察觉应该投资理财 但为时已晚，错过了最好的赚钱时机。

没有人是天生的投资专家，你要的是决心 干劲及学习一些正确的投资策略。

求己，胜于求人

经验分享

你是不是一直在迎合别人 迎合工作 迎合老板……而不断地扭曲自己？

唯有忠于自己的选择，爱自己所做所为 不求于人，才能活得有尊严。

生涯路上 “爱” 的抉择

经验分享

华德·迪士尼说：“一个人除非做自己喜欢的事 否则很难有所成就。”

如果工作的目的只是为了薪水袋，这辈子恐怕难有作为；选择自己所爱的工作 乐此不疲 才有可能闯出不凡的局面。

第Ⅱ篇 重大决断

中年再做一次新鲜人

经验分享

能力与经验渐趋成熟，实在不想就这样玩下去，中年转业不失为可行之路。

中年以后尝试做任何新鲜事，若能常保新鲜人的心情 你会发现生涯无限宽广。

中年女人心

到了四十这个年纪，男性会觉得厌倦 女性则感觉勇气倍增。

谁说中年女人一定危机四伏？很多女性都说自己正处在一生中最美好的时光。

工作与生活分家

经验分享

西洋俗话说：“工作可以使人高贵 也能使人变成禽兽！”

人人都可以是工作、生活的双面赢家，但不管你做过多少丰功伟业，回到生活里 请把你的伟大忘掉。

停不下来的恐荒

经验分享

王邦雄教授指出：当你的辛苦、忙碌，没有人接受，没有得到共鸣，表示你的方法出了问题。

唯有把对别人的好与爱，用在自己身上，人生才会觉得踏实圆满。

是什么，演什么

经验分享

每个人一生当中都扮演了各种角色，多半为别人而演，因此演得很不快乐。

当你演惯别人指定的角色，回头想演自己时，那个“自己”还是真实的你吗？

一个能赚两百万年薪的人 他想做的也许只是陪心爱的小女儿游戏。

你是不是花太多力气追逐身外之物 满足别人而一直压抑自己内心的真爱？

武士也温柔

经验分享

大多数男人为了保持高高在上的形象，永无止境的追逐成就 毫无感性、毫无生活可言。一个真正的武士，即使处理日常琐事，同样也甘之如饴。

一心数用症候群

经验分享

现代人要的太多 负载过重，疲态毕露，迫切需要“清仓”！

懂得割舍的人什么也不缺 而且还能享受更大的自由和快乐。

乖乖牌变成叛逆分子？

经验分享

不管要做乖乖牌还是叛逆分子，都必须是你的主动自愿。

忠于自己的期望价值观就是叛逆？

第III篇 营造优势

工作狂看世界

经验分享

如果你对工作“无法自拔”，喜怒哀乐全由工作中来，你就是不折不扣的工作狂。

工作狂同时必须关照人际关系 生活与健康才算是完整的人生。

每天都活在当下

经验分享

把你关注的焦点放在你正在做的事 物及相处的人，全心全意接纳投入。

你存心去找快乐，往往找不到 唯有让自己活在“现在” 快乐不请自来。

发挥你的“超能力”

经验分享

观望一辈子，永远得不到自己想要的东西。

没有胆识 永远练不出好本领。

我把胆子磨大了！

经验分享

害羞犹豫等弱点使人不敢面对人际关系 不敢面对问题 把自己瑟缩在社会的墙角。

勇敢地向弱点挑战的人 一定可以脱胎换骨 出人头地。

人生“自动化”管理

经验分享

纪律是一种心智的锻炼 让人成长 成熟更有效率。

没有纪律做后盾，生活就不具任何意义。

我深信 纪律带给我一股绵绵密密的力量！

下次一定会更好

经验分享

自满是失败的温床 功成名就很容易让人忘掉当年的兢兢业业。

管理学上指出：任何高原期之后就是陡降的下坡，必须不断精进 才能生生不息 立于不败之地

勇敢，是女人

经验分享

吴静吉博士说：女人比男人勇敢。

男人不愿在别人面前暴露短处 女性不在乎 向人坦承弱点。

第IV篇 自我调适

从休闲中伸张自己

经验分享

长期工作使脑细胞加速老化，影响学习记忆
使你变得更笨！

懂得安排工作以外的休闲，才算拥有好日子。
很多身边的美好事物等着你在休闲中发现。

成功就是不来

经验分享

努力就会成功——这是一句经过修饰的谎言。
你赚到别人眼中的“成功”你的内心却可能

很“失败”。

激励自己 充满经验 让自己更成熟 也是
一种成就。

轻松人生观

经验分享

笑声和轻松的心情 可以帮助人化解危机

扭转劣势。

务实的乐天派 面对重挫也能应变 不会打
败。

学学小孩子 随处都能找到乐子！

激发你的“最优经验”

经验分享

消极的人承受苦难，自艾自怜；积极的人勇
于把不幸的灾难，转化为智慧与力量。

最痛苦的时候，重新检视反省，打开内心世
界会让人找到更清晰 明确的方向。

做个EQ高手

经验分享

生活环境愈复杂 愈需要灵活的EQ反应能力。

高EQ的人占尽优势，谈恋爱 人际关系 办
公室政治游戏都能如鱼得水。

EQ要勤练 不练会完蛋！

上升的视野

经验分享

一个人受到环境新的刺激 很多前所未有的
念头就会自动跳出来。

试着走出去、站在高处看 给自己喘气的空
间你的看法会不一样。

我并没有失败

经验分享

失败是成功的一部分 有很多成功是由失败
的累积而产生的。

最大的失败 就是永不失败。

忘掉自己曾经伟大过

经验分享

在其位的时候，什么都不能舍 一旦真的舍
了之后，好像什么都可以舍。

有没有外来的掌声不重要 重要的是自己给
自己的掌声在哪里？

放下心中那个包袱

经验分享

在人生各种关口上，必须随时清扫心灵空间
重新接纳你崭新的人生。

每天勤于打扫杂念，就没什么值得烦恼了。

想得愈开，活得愈好

经验分享
每天醒来不忘对自己说：“喔！我还在活着
真是一种幸福！”
一个人既然只能活一次 在有生之年 只要
想做的，都要去做！
平淡是美，平凡是福
经验分享
很多伟大的人，是从平凡的环境中淬炼出来；
很多伟大的人，最后选择归于平凡。
享受平凡 你的梦想才能无拘无束地走；活
得实在生命一样有感动。
为生活找好出路
经验分享
活得好的人 随时随地在运用创意为自己找
乐子。
人一辈子活着，最好什么都去经验一下 这
样的人生才够精彩。
该用加法？还是减法？
经验分享
简单一点，人生反而更踏实。
人来到世界的真正目的 不是“工作”而是
“生活”
我就是我——人 应该拥有自己的人生
．．．．． (收起)

[快乐做自己 下载链接1](#)

标签

励志

心理

评论

98年的书这个水准还是可以的，不是骗钱的那类，里面倒是有很多现在熟悉的台湾文化人读着很亲切。本文概括，1要坚持，2要心态好，3活到老学到老

高中时买的第一本与励志有关的书，受影响颇深！

[快乐做自己_下载链接1](#)

书评

[快乐做自己_下载链接1](#)