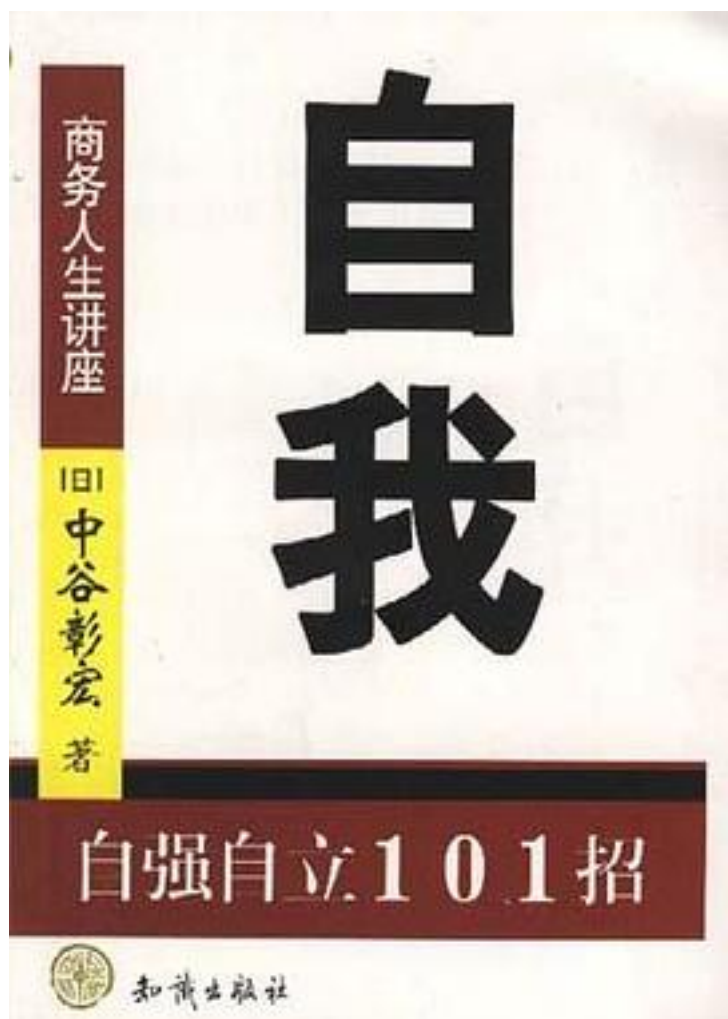


自我--自强自立101招



[自我--自强自立101招_下载链接1](#)

著者:[日] 中谷彰宏

出版者:知识出版社

出版时间:1999-06

装帧:平装

isbn:9787501519057

本书将自我教育分为：自我发现的方法、自我改造的方法、自我调动的方法、自强不息

的方法、自得其乐的方法5个阶段。书中主旨并不简单的让读者学会自强、自立而是学会找到保持干劲方法，让自己保持乐观，从而取得成功。

作者介绍:

中谷彰宏（NAKA TANI AKIHIRO）

作家，演员。1959年生于大阪府。早稻田大学第一文学系戏剧专业毕业。就职于博报堂广告公司后担任商业广告策划人。其时所著《面试高手》一书，十分畅销。退出博报堂以后，在一些企业和新闻媒体的鼎力支持下，从事以学生和年轻女性为对象的策划指导活动，成为该项事业中首屈一指的人物。

目录: 001人的自身要扮演肯定和否定的双重角色

002好奇心是盯住一点不放的能力

003尝试做一做自己认为绝不该做的事情

004把自己的牢骚都写出来

005列举记忆中自己喜欢的气味

006试举出最喜爱的30首歌曲

007为了自己记工作日记

008收藏没有实用价值的东西

009“脑的探险”不如“眼的探险”

010了解遗传基因，决定自己人生

011以“我”为题，写出30篇短文

012为自己买一束花

013赤足行走会有意外的感受

014用100页稿纸写出自己的履历书

015出门旅行，去掉多余的行装

016从对方的回答中，可以找到自己的影子

017换一种交通方式，就能有个人的发现

018想重读的书定有其价值

019要和运气好的人多交往

020开高级轿车，自觉进退有法，游刃有余

021根据自己的判断采取行动

022“自我”辩论，得出结论

自我改造

023人生计划推迟三年，人生乐趣增加三倍

024不要一刀切断今天和明天

025从拉丁人那里学习服务精神

026不妨也偶尔痛痛快快地放松一下

027A面+B面，人生可以获得双倍的快乐

028艺术品也能改变人的精神面貌

029为保持季节感，在室内摆放一些花草

030一乘坐特等席就想埋头工作

031让行动指南成为条件反射

032把教练的指导完全变成自己的东西

033树立远大目标，人生少走弯路

034看似绕远，实则捷径

035许多被认为属于义务的事情，其实是你的权利

036成功的三要素：目的、手段、干劲

037精神疲劳的原因有二：人际关系和工作本身

038将自己一瞬间的感受记录下来

039资格不是灵丹妙药

040再就业，一试自己实力的绝好机会
041人生的转折点有两类
042不妨试着做一下超越自己能力的事
043对工作永远保持新鲜感
自我调动
044玩儿，为认真的人注入活力
045行动也遵守“惯性法则”
046与其犹豫不决，不如先试着做做
047学会积极地利用排斥力
048想弥补运动不足就去逛商场
049岁数再大，也能锻炼身体
050使工作定额习惯化
051完成一部书远胜于半途而废的一百本书
052为下一个收获而预先播种
053以积极主动的态度听别人讲话
054勿将今天与明天的工作分得那么清
055子弹横飞处存在机遇
056边打方向盘边刹车容易出事
057为所欲为是没有实力的表现
058人际关系能力比本人的能力更重要
059人的个性是自然流露，不能刻意表现
060量化需要做的事
061用毛笔写信，建立自己的风格
062 带回旅游观光地的小纪念品
063收据也能成为自己行动的记录
064菜谱要读不要看
自强不息
065印章虽小，重如千钧
066外语的作用与游泳的作用一样
067清楚地表达自己的意见，不要泛泛而论
068善于掌握命运的人有时会故意失败
069自己总认为命不好就会真的不好
070建立一套能客观评价自己的系统
071不要让上司觉察到你比他有才能
072写个人总结报告是自我回顾的好机会
073把大目标分解成若干小目标
074重要的是相信自己能记住
075培养经常判断好恶的习惯
076不要见过名人就自以为了不起
077解决不了的烦心事就不去想它
078把神来的灵感变成自己的东西
079与合不来的对手打交道才需要客气
080使用敬语是有修养的表现
081要促使自己尽早成人
082希望儿子从事与自己不同的工作
083辛苦换来的东西印象最深
084困难再大，也不能向部下表现出动摇
085脚踏实地，童心不泯
086善于积极思考问题的人才活得充实
自得其乐
087特意制一张搬迁年表
088看看小学时代的相册
089出国旅行，寄风景明信片是最好的礼物
090住院可以回顾自己的人生

091以永远年轻的心态做自己想做的事
092人的魅力在闲谈中体现
093备几套节假日的休闲装
094唱一支只有自己才心动的歌
095不愉快的心情总会过去
096想想你排队等候时间最长的是什么
097接触一下孩子的世界能重新发现自己
098想想自己最大的奢侈是什么
099看牛皮能吹多大
100树立学习榜样，不如树立竞争对手
101创造一个新“宗教”，自己当“教主”
· · · · · (收起)

[自我--自强自立101招_下载链接1](#)

标签

个人管理

评论

初阅于2012.04.04

[自我--自强自立101招_下载链接1](#)

书评

[自我--自强自立101招_下载链接1](#)