

激发自身活力



[激发自身活力_下载链接1](#)

著者:多湖辉

出版者:商务印书馆国际有限公司

出版时间:1999-01-01

装帧:平装

isbn:9787801031679

这是一本能让你勇往直前的书，当你的活力真正强烈起来，你将获得无限的动力与激情，在追求成功的道路上，势如破竹。当你真正地跨过这些阶段时，你所处的环境和未来的生活将呈现另一番风貌。同时，你将会成为一位真正的成功者。

作者介绍:

多湖辉教授

生于1926年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。他不仅是一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时也是一位影响颇大的作家。他平时除致力于写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。

目录:

第一章良好的开始是成功的一半——只要具备开始的条件就会激发出自身活力/1
早晨精神饱满地起床，用自己的双手推开窗户，便是一个良好的开端/2
以自己喜欢的音乐取代闹钟，作为一天的开始/3
当开始一项新的工作时，尽可能地改变一下环境/4
每天的第一项工作应从你最得心应手的事情做起/5
买来新的工作手册时，应先把下一年度的目标和工作要点写进去/6
不论做什么事情，都要首先考虑其积极的一面/7
不要首先考虑能否成

功，而应首先考虑从何处下手/8最好当场记住新结识的朋友的姓名

第二章爱好是精湛的基础——拥有一技之长可激发自身的活力

9如果有兴趣 可以从别人不懂的外语着手/10与其阅读通俗读物

不如阅读专业书籍/11同样是购物

你最好选择一般人没有的物品/12自己要有相对精通的一个方面/13一天至少用1个小时来做自己最得意的/事情

第三章不入虎穴，焉得虎子/——一种新的经历，会激发出自身活力/14即使觉得与自己的身分不相符也要选择高级品/15一周之内可有一两次选择与平日不同的路线回家/16偶尔可以去一家未涉足过的商店购物/17节假日可以穿上漂亮的衣服到陌生的街道上散步/18在电车或茶馆等公共场所 尽量坐在中间位置/19走进电影院之后

应站到最前面环顾座位/20有时可以置身于高楼大厦的顶部，或是令人震惊之处/21尽量多参加家长会或集会

第四章人是衣裳马是鞍——只要改变一下动作或外表

便会激发出自身活力/22挺直腰杆，快步行走/23文件、信纸上的签名要尽量苍劲有力/24握手时要以大于对方的力量紧握其手/25与人交谈中

必要时可以配合较大的动作/26即使出现障碍，也要虚张声势一番/27通过留胡子或戴眼镜等办法 塑造出自己的个性/28以步代车 有利于身心健康

第五章先发制人——仅比别人先行一步

便能激发自身活力/29打招呼、接电话也要先人一步/30每周至少要有一天比别人早到公司/31把自己的手表稍微拨快一些/32不要先辩解，而应先说出事情的处理结果/33要先了解他人对自己有什么期待

第六章千里之行，始于足下——找机会表现自己，可激发自身活力/34与人初次相会，应亲自给对方打电话/35进入商店后

应尽可能与店员交谈/36写贺年卡、慰问卡时也应该报告一下自己的近况/37和朋友一起吃饭时 不要让别人帮你点菜/38自己的服装不要委托他人购买

而要自己亲自购买/39外出旅行时，尽量个人单独旅行或参加个人活动时间较多的旅行团

第七章心中有话，应一吐为快——改变一下说话方式就能激发自身活力/40对于不熟悉的话题可以重复对方所说的话/41平时说话不要含糊其辞/42任何演讲都不要准备“稿子”或死背台词/43有时候可借助“他人的意见”来表达自己的思想/44遇到没有把握的事情 也要果断做出判断/45与他人交谈时要暴露出自己的真情实感

第八章有备无患——认真准备便能激发自身活力/46积极地与自己可能会接触的人取得联系/47能够获取情报的资料要尽量齐备详细/48平常就将自己所喜欢的格言、名句记录下来，以便作为谈话的依据/49随身携带自己得意的照片在情绪不好时拿出来欣赏/50当你发言时，尽量使用一些具体数字/51会议之前，预先制定一个寻找漏洞的检查单/52

面对众多听众讲话以前

应先对着镜子检查自己的表情/53不论对任何事情都应考虑到“次善之策”

第九章脚踩两只船，必定两头空——专心致志向既定目标努力，会激发出活力/54在无事可做的时候

无事找事也可激发出活力/55每天早上找出这一天自己想做的事/56即使是渺茫的目标，只要把它写出来经常观看

也是向实现这一目标迈出了第一步/57即使是随时都能做的事情

也要制定一个行动计划表/58不论任何事情，都要为自己的行动找到一个“名正言顺”的理由/第十章

肥水引进自家田——掌握将对方纳入自己轨道的技巧，可激发自身活力/59尽量多和他人一起吃饭/60不仅与他在外面一起进餐

偶尔也要请他们到自己家来/61如果你是个胆小的人，可以先和比自己年轻的人或者小孩交往/62说话时不必一味地迎合他人应尽量选择自己想谈的话题/63即使在会议中无法说出自己的想法，也要在最后做个总结性发言/64在与人交往时

应自然地宣传自己的爱好/第十一章

失败是成功之母——暴露出对自己不利的一面，可激发自身活力/65微小的一点失败

也要认真分析其原因/66把自己失败的经历，当作笑话来对待/67如果你觉得好像要失败了就要设法找到具体原因/68当有人向你提出批评时不能不加分析地接受/69假如你认为自己是个羞怯的人，可以将过去和现在的朋友们的名字都写出来/70不要说自己“不行”

”，至少要把已完成的部分认为已完成了百分之×/第十二章
他山之石，可以攻玉——利用他人的积极性，可激发自身活力/71如果你感到迷惑
首先要听听他人的意见/72不仅要看他人的工作结果
而且要看他人的工作状况/73从前辈那里吸取经验教训/74即使是鹦鹉学舌，也应该把从
他人那里听到的有趣事情讲给别人听/75模仿自己身边的具有魄力的人的行为/76如果出了丑，要自己主动强调一番/77如果你没有什么要说的话
可以认真迎合他人的谈话/85如果你觉得对方不好相处，那么你可以想像一下他在家里
的生活情形/86对于棘手的工作或学习，要以吸引人的词语来激发自己的兴趣/87面对棘手的事情，不要认为自己没有能力而要认为这件事不适合自己
．．．．．(收起)

[激发自身活力_下载链接1](#)

标签

心理学

多湖辉

教育与心理学

励志

自我暗示

经典

2018

评论

爸爸送我的一本书,我一生都会珍藏

情绪低落的时候就拿出来看看。

[激发自身活力_下载链接1](#)

书评

[激发自身活力_下载链接1](#)