

# 《发现你的内在优势：内在正能量》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：151000

印刷时间：2013年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504479594

## 编辑推荐

美国畅销书作家吉姆·坎特鲁奇\*经典作品！帮助全球500强企业员工发现和拓展个人优势。美国国家演讲者协会基金会创始人作序推荐《内在正能量》适合：渴望活出自己，却在现实中不断受限的人们。四大工具，激发你的正能量。帮助发现你的内在优势，激发正能量，获得突破自己的能力！人生\*\*的敌人是自己！突破受限的人生，才更有或者的感觉！

## 内容简介

《内在正能量》是一本个人修养的通俗读物，思维训练指导书。

《内在正能量》帮助你\*程度地提升自己的内在优势，觉知力，好奇心，专注力，创新力，是我们都具有的，却经常会忽略的个人内在优势，也是成功最强大的力量。

《内在正能量》这本书提供了简单实用、有趣练习。通过不断挑战你的思维，来帮助你发觉新的主题和新的观念，强化自己的优势特征。这种训练会给你的大脑提供源源不断的能量，最终会增强你的精神和情感，使你能够用最好的状态去追求成功。

## 目录

### 第一章 你已具备了所需的一切

#### 1 为自己勾画成功的蓝图

#### 2 四要素的力量：天生能力就是内在优势

### 第二章 意识

#### 3 意识的力量

#### 4 天生具备最佳意识

#### 5 突破意识障碍

#### 6 增强意识

### 第三章 好奇心

#### 7 好奇心的力量

#### 8 为什么？用孩子的方式思考

#### 9 突破好奇的障碍

## 10 增强好奇心

### 第四章 专注

#### 1 为自己勾画成功的蓝图

### 第二章 意识

#### 4 天生具备最佳意识

#### 6 增强意识

#### 7 好奇心的力量

#### 9 突破好奇的障碍

### 第四章 专注

#### 12 注意力、节奏和目标

#### 14 拓展专注

#### 15 主动性的力量

#### 17 突破主动性障碍

### 第六章 在生活中发挥内在优势

### [显示全部信息](#)

## 前言

不管我们喜不喜欢，今天的世界充满了越来越激烈的竞争。企业巨头争抢市场操控权；贝蒂与杰夫竞争新部门的领导权；爸爸、妈妈与麦迪逊大道的营销者们争抢孩子们的注意力。写这本书的目的是为了帮助您增强您的内在实力，从而让您拥有一个个性鲜明的世界。

信息时代，几乎任何一个主题都蕴藏着巨大的数据信息，由此导致了不平衡，以及更加精细的专业化程度。具有讽刺意味的是，专业化的信息财富不仅没有把您的生活变得更

加轻松、有效率，还起到了反作用。完成一件事所必需的时间和资源好像变得越来越少了，我们得让自己变得更加全面才能完成要做的事情。难怪压力和抑郁在如今这个时代达到了历史最高。

本书是关于“希望”和“可能”的。您已经拥有了这两样工具。不管您现在是处于发展和成长的哪个阶段，您的内在优势都能让您在与人生博弈的过程中受益良多。本书主要关注的是如何将创新性的解决方案和价值运用到这些情况中。尽管这个时代不乏一些极其优秀的人物故事，但是我们更关注每天生活中的亮点。比如那些能对青少年产生积极影响的事，那些能解决工作中营销问题的事，或者是决定怎样为慈善事业募集到更多资金的事。不管您是家庭主妇、专业人士、企业经理人、学生、企业家，还是一线工人，《内在正能量》这本书都将在各个方面给您提供帮助。

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 1 为自己勾画成功的蓝图

生活中，成功往往反映在小事而非大事上，反映在贴近我们而非遥远的事上。

——布克·华盛顿

非裔美国教育领袖

成功是什么？拥有豪宅名车、吃喝不愁就是成功吗？拥有幸福的家庭、可爱的孩子、亲切的朋友，是成功吗？身体健康、精力旺盛、长命百岁，是成功吗？拥有坚定的信念、虔诚的信仰，抑或能够与上帝交流，是成功吗？成功对你意味着什么？

要我说，成功就是以上所有这些的综合，而判断成功的标准就是：看你一次可以有多少可选项。举个例子，两个条件一模一样的人，他们做着一样的工作，经济水平相当，家庭生活也差不多，我们看不出谁会更成功。但是，如果其中一个是因为热爱工作而工作，而另一个则是不得不做这份工作，那么你觉得哪一个会更成功呢？

假设你正在找工作，手里有两三份录用通知书，又或者你租房子的時候，可以从四个社区中进行选择，那么，比起没有获得工作邀请或是四个社区中有三个都遥不可及的情况，前一种情况则更为成功。你手头有多少可选项，取决于你之前的工作经历和表现，同时也是衡量成功的合理标准。

在每一种环境中，你所拥有的往往都不止一个选项。然而你能看到所有的选项吗？你可以发现这些选项之间细微的差别吗？非黑即白的情况是很少见的。成功的机会往往躲在灰色地带，而这正是你发挥内在优势的地方。不管你想要什么样的成功，内在优势都会帮到你。

### 发挥你的内在优势

一个人对人生哲学的表述，不是体现于言语，而是表现在他所做的决定。从长远来看，我们塑造了自己的生活，也塑造了自己。这一过程永不停歇直到我们的生命逝去。我们做出的选择终究由我们自己负责。

——埃莉诺·罗斯福  
美国第一夫人、专栏作家  
[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)