



美丽 心灵 砺 练

舒天、孙思忠◎主编

青苹果数据中心出品

Tabla de contenido

[Tabla de contenido](#)

[La página de derechos de autor](#)

[Lista del consejo editorial](#)

[Prefacio](#)

[1. Ideales y aspiraciones: el pilar espiritual de la vida](#)

[1. Sin determinación nada se puede lograr en el mundo](#)

[2. Usa el deseo para crear un sueño concreto.](#)

[3. Establecer metas en áreas realistas](#)

[4. Aprovecha tu perseverancia y fuerza de voluntad](#)

[5. Apuntar alto requiere perseverancia](#)

[2. Carácter noble: abandonar la ostentación y mostrar autenticidad](#)

[1. El carácter noble es capital de vida.](#)

[2. La cultivación determina el éxito o el fracaso en la vida.](#)

[3. Si una persona no tiene deseos, tiene buen gusto.](#)

[4. Honestidad: la forma más económica de ser humano](#)

[5. Tolerancia: una mente más amplia que el océano](#)

[6. Bondad: una carta de presentación para siempre](#)

[7. Bondad: La bondad no basta para hacerse famoso si no se acumula](#)

[3. Conocedor: Todo conocimiento del mundo es conocimiento.](#)

[1. El aprendizaje es una elección inevitable para la supervivencia.](#)

[2. Buscar el conocimiento es la fuente del éxito en la vida.](#)

[3. Aprende a buscar conocimiento y aprender para la vida.](#)

[4. Domina nuevos conocimientos y bázate en la nueva era](#)

[5. El aprendizaje proviene de cultivar la creatividad](#)

[4. Cultivo artístico: el arte de saborear la vida](#)

[1. El logro artístico proviene de la apreciación de la belleza.](#)

[2. Escuchar música: sentir el lenguaje del alma.](#)

[3. Apreciar la danza: el lenguaje artístico del cuerpo](#)

[4. Drama de la percepción: el movimiento de la vida en conflicto](#)

- 5. Ver cine y televisión: arte integral que representa la época
- 6. Prueba la forma: arte visual que combina forma y espíritu
- 5. Temperamento y gusto: vida de moda para mostrarse
 - 1. El buen temperamento comienza con la postura y el comportamiento.
 - 2. Aprecia la belleza que tienes
 - 3. Muestra elegancia con una sonrisa.
 - 4. El humor añade color a la vida.
 - 5. Abandona la ambición y aléjate de la codicia.
 - 6. La belleza está en el temperamento, la belleza está en el alma.
- 6. Encanto interior: muestra tu personalidad
 - 1. El estilo es el escudo de la personalidad humana.
 - 2. Una personalidad encantadora proviene de una actitud positiva.
 - 3. Desarrollar una personalidad segura y autosuficiente.
 - 4. Trata tu vida con una sonrisa
 - 5. Expresa tu personalidad en el lenguaje
- 7. Ponte a prueba: el encanto del carácter y el sentimiento.
 - 1. El poder de la tolerancia, la honestidad y la compasión.
 - 2. Atreverse a admitir errores también es una especie de carácter.
 - 3. Trate la aceptación de desafíos como la alegría de la vida.
 - 4. Captar oportunidades de vida en medio de desafíos
- 8. Autodisciplina de la personalidad: regular la calidez y frialdad de las emociones.
 - 1. La autodisciplina es la diferencia entre humanos y animales.
 - 2. La autodisciplina crea personas extraordinarias
 - 3. La tolerancia es una virtud de la autodisciplina.
 - 4. estructura de pensamiento autodisciplinada
 - 5. Gente moderna emocional
 - 6. Sea una buena autodisciplina
- 9. Convierte las emociones negativas en emociones positivas.
 - 1. Deshazte de tus hábitos de depresión
 - 2. Convierte la ansiedad en acción
 - 3. Elija formas inofensivas de desahogarse
 - 4. Saca la decadencia de tu corazón
 - 5. Una lección de Napoleón Hill

- 6. Un corazón comprensivo es el mejor extintor de incendios.
- 7. El orgullo debe ser restringido
- 8. Ponte las “orejas psicológicas” de la autodisciplina
- 10. Salud física y mental: la capital de la eterna belleza
 - 1. Aprecia la salud para el éxito
 - 2. La energía es la primera fuente de energía para el éxito.
 - 3. Captar el ritmo natural de la vida.
 - 4. Interacción de mente y cuerpo.
 - 5. Intenta aprender a relajarte
 - 6. Deja que las preocupaciones se vayan
 - 7. Usa la calma para apagar el fuego de la ira.
 - 8. Tratamiento activo de los trastornos de la personalidad
- 11. Vida feliz: deja que la felicidad venza los problemas
 - 1. Sólo por hoy, aprende a hacerte feliz.
 - 2. Dar por el placer de dar
 - 3. La importancia del agua y la fruta para la salud
 - 4. Una vida saludable requiere una combinación nutricional científica
 - 5. Controlar tu alimentación significa alargar tu vida
 - 6. Consejos sencillos para mantenerse saludable

CatálogoCONTENIDOS

Prefacio

1. Ideales y aspiraciones: el pilar espiritual de la vida

1. Sin determinación nada se puede lograr en el mundo
2. Usa el deseo para crear un sueño concreto.
- 3 . Establecer metas en áreas realistas
4. Aprovecha tu perseverancia y fuerza de voluntad
5. Apuntar alto requiere perseverancia

2. Carácter noble: abandonar la ostentación y mostrar autenticidad

1. El carácter noble es capital de vida.
2. La cultivación determina el éxito o el fracaso en la vida.
- 3 . Si una persona no tiene deseos, tiene buen gusto.
4. Honestidad: la forma más económica de ser humano
5. Tolerancia: una mente más amplia que el océano
6. Bondad: una carta de presentación para siempre
7. Bondad: La bondad no basta para hacerse famoso si no se acumula

3. Conocedor: Todo conocimiento del mundo es conocimiento.

1. El aprendizaje es una elección inevitable para la supervivencia.

2. Buscar el conocimiento es la fuente del éxito en la vida.

3 . Aprende a buscar conocimiento y aprender para la vida.

4. Domina nuevos conocimientos y bázate en la nueva era

5. El aprendizaje proviene de cultivar la creatividad

4. Cultivo artístico: el arte de saborear la vida

1. El logro artístico proviene de la apreciación de la belleza.

2. Escuchar música: sentir el lenguaje del alma.

3 . Apreciar la danza: el lenguaje artístico del cuerpo

4. Drama de la percepción: el movimiento de la vida en conflicto

5. Ver cine y televisión: arte integral que representa la época

6. Prueba la forma: arte visual que combina forma y espíritu

5. Temperamento y gusto: vida de moda para mostrarse

1. El buen temperamento comienza con la postura y el comportamiento.

2. Aprecia la belleza que tienes

3 . Muestra elegancia con una sonrisa.

- 4. El humor añade color a la vida.
- 5. Abandona la ambición y aléjate de la codicia.
- 6. La belleza está en el temperamento, la belleza está en el alma.

6. Encanto interior: muestra tu personalidad

- 1. El estilo es el escudo de la personalidad humana.
- 2. Una personalidad encantadora proviene de una actitud positiva.
- 3 . Desarrollar una personalidad segura y autosuficiente.
- 4. Trata tu vida con una sonrisa
- 5. Expresa tu personalidad en el lenguaje

7. Ponte a prueba: el encanto del carácter y el sentimiento.

- 1. El poder de la tolerancia, la honestidad y la compasión.
- 2. Atreverse a admitir errores también es una especie de carácter.
- 3 . Trate la aceptación de desafíos como la alegría de la vida.
- 4. Captar oportunidades de vida en medio de desafíos

8. Autodisciplina de la personalidad: regular la calidez y frialdad de las emociones.

- 1. La autodisciplina es la diferencia entre humanos y animales.
- 2. La autodisciplina crea personas extraordinarias

3 . La tolerancia es una virtud de la autodisciplina.

4. estructura de pensamiento autodisciplinada

5. Gente moderna emocional

6. Sea una buena autodisciplina

9. Convierte las emociones negativas en emociones positivas.

1. Deshazte de tus hábitos de depresión

2. Convierte la ansiedad en acción

3 . Elija formas inofensivas de desahogarse

4. Saca la decadencia de tu corazón

5. Una lección de Napoleón Hill

6. Un corazón comprensivo es el mejor extintor de incendios.

7. El orgullo debe ser restringido

8. Ponte las “orejeras psicológicas” de la autodisciplina

10. Salud física y mental: la capital de la eterna belleza

1. Aprecia la salud para el éxito

2. La energía es la primera fuente de energía para el éxito.

3 . Captar el ritmo natural de la vida.

4. Interacción de mente y cuerpo.

5. Intenta aprender a relajarte

6. Deja que las preocupaciones se vayan

7. Usa la calma para apagar el fuego de la ira.

8. Tratamiento activo de los trastornos de la personalidad

11. Vida feliz: deja que la felicidad venza los problemas

- 1. Sólo por hoy, aprende a hacerte feliz.**
- 2. Dar por el placer de dar**
- 3 . La importancia del agua y la fruta para la salud**
- 4. Una vida saludable requiere una combinación nutricional científica**
- 5. Controlar tu alimentación significa alargar tu vida**
- 6. Consejos sencillos para mantenerse saludable**

Entrenamiento de mente hermosa

Editor en jefe: Shu Tian y Sun Sizhong



=====

Centro de datos de Apple verde

Centro de datos de Apple verde

www.egreenapple.com

Lista del consejo editorial

Editor en jefe Shu Tian Sun Sizhong

Miembro del Consejo Editorial (por orden de trazos de apellido)

Wan Ying Hui Ma Jiang Ping Wang Chun Wang Bang Ying

Tian Ge, Deng Zaihong, Zhu Hong, Sun Hao

Sun Sizhong, Li Peihua, Qiu Dong, Chen Qiuling

Zhang Zhenzhong, Zhang Weihua, Zhang Guizhong, Yang Yulan

Huang Yuzhen Shutian Shuchang Shu Litian

PREFACIO

—



La búsqueda de la excelencia es el factor más apasionante de la vida y el deseo de éxito es el instinto más activo de la vida. Porque el éxito significa abundancia y salud en la vida, y el éxito significa felicidad y alegría en la vida. Aunque la vida nunca nos satisfará y la vida siempre es tan difícil como una competencia, el sueño del éxito está caliente en cada uno de nuestros corazones desde el momento en que comienza la vida.

Para lograr el éxito en la vida, existen innumerables opciones e innumerables caminos, pero todos son inseparables de la sabiduría de la vida. Puedes perseguirlo con valentía, pero si te falta sabiduría, sólo podrás trabajar de manera irreal en ilusiones. También puedes seguir luchando, pero sin el apoyo de la sabiduría sólo podrás enterrar tu entusiasmo original en interminables problemas.

La sabiduría de la vida reside en pensar en la vida, y una vida exitosa reside en dejar que la sabiduría brille.

La gran sabiduría de una vida exitosa es la filosofía de vida, el arte de lidiar con el mundo, el conocimiento de establecerse, las habilidades de supervivencia y una llave de oro para abrir la puerta al éxito.

La vida es un caleidoscopio y cada uno muestra colores y gestos únicos a su manera. Si te falta sabiduría, tu vida se verá ensombrecida. Tal vez nos retrasamos injustificadamente, pero perdimos la temporada de primavera; tal vez hicimos un impulso desatento, pero matamos la fruta inmadura; tal vez nos rendimos imprudentemente, pero perdimos la oportunidad de tomarnos de la mano con éxito. Por lo tanto, comprender la experiencia de una vida exitosa y activar nuestra propia

energía de sabiduría puede hacer que nuestra vida tome menos desvíos, cometa menos errores, abraza la luz del sol más rápidamente y alcance el éxito.

La sabiduría de la vida es rica y colorida, y hay muchas maneras de triunfar. Si desea aprovechar su vida futura, ser bueno aprendiendo y pensando le beneficiará mucho. Este conjunto de "Un alto punto de partida en la vida: una biblioteca para cultivar una excelente calidad de vida" recopila maravillosas filosofías de vida, caminos prácticos de la vida y las experiencias de vida más convincentes y se las ofrece a los lectores. El propósito es iluminar a los lectores sobre la vida, puede desencadenar la percepción de los lectores sobre la vida, permitiéndoles encontrar su propio camino hacia el éxito en el océano de la sabiduría.

La juventud es la época dorada de la vida.

"Un alto punto de partida en la vida: una biblioteca para cultivar una excelente calidad de vida" está especialmente diseñado para lectores jóvenes. Muestra la esencia de la sabiduría contemporánea sobre una vida exitosa, condensa los principales resultados de investigación de expertos y académicos sobre el valor y el significado de la vida en los últimos años, presenta una por una la dirección de la lucha por la vida adecuada para lectores jóvenes y resume la Vitalidad del éxito en la vida de una manera vivida e innovadora. Resume el método exitoso de una vida excelente. Se puede decir que es un libro inspirador exitoso, muy esclarecedor y legible. Sólo hay un propósito al escribir esta biblioteca: espero que la vida de todos sea de buen gusto y de alta calidad, y que la vida de todos sea tan feliz como una flor y tan hermosa como un poema.

La sabiduría es indispensable en la vida y la sabiduría crea una nueva vida.

Me gustaría compartir este libro con lectores jóvenes.

**Un
ideal y una aspiración: el
pilar espiritual de la vida**

1. Sin determinación nada se puede lograr en el mundo

Si bien la naturaleza ha creado a los seres humanos, también ha creado el pilar espiritual de los seres humanos: la ambición. La gran ambición no es un adorno prescindible, sino la fuerza impulsora de la vida de una persona. Si una persona pierde su ambición, ha perdido su alma.

Lo ideal, en la antigüedad, se llamaba ambición. Tener ambiciones significa tener ideales; no tener ambiciones significa no tener ideales. Los antiguos de nuestro país concedían gran importancia a los ideales: incluso en un "lugar pobre sin fundamento", debían atenerse a la creencia de que "el pobre tiene la ambición de ser pobre" y adherirse a sus ideales.

Zhuge Liang dijo en una carta a su sobrino: "Las ambiciones de mi marido deben ser elevadas". "Si tu ambición no es fuerte y perseverante, tu intención no es generosa, serás mediocre y estancado en el mundo, silenciosamente atado por las emociones. y siempre acechando en la mediocridad, no está libre de obscenidad". Significa que una persona debe tener ideales y ambiciones elevados. Si no tiene una voluntad fuerte y una mente abierta, estará ocupado todo el día con los asuntos triviales de la vida que le rodea, estará dominado y atado por las emociones personales y vivirá en Si permanece en una atmósfera vulgar durante mucho tiempo, se convertirá en una persona mediocre. Su Dongpo, un gran escritor de la dinastía Song del Norte, dijo: "Aquellos que lograron grandes cosas en la antigüedad no solo tenían talentos extraordinarios, sino que también tenían perseverancia y perseverancia". Wang Yangming, un erudito de la dinastía Ming, dijo: " Sin ambición, nada se puede lograr en el mundo." Ambición, es la meta que las personas se fijan y su determinación para lograr esta meta. "Si una persona no tiene ambiciones, es como un animal", dijo Meng Ke.

¡Se puede ver que los antiguos daban gran importancia a la determinación!

Ambición: el mundo espiritual del hombre, el pilar espiritual del hombre.

Cuanto más alto es el objetivo que persigue una persona, más rápido se desarrolla su inteligencia. Lo que hace grande o pequeña a una persona depende de su ambición. La gran perseverancia sólo llega cuando se logran grandes objetivos.

Los científicos creen que si la creencia es sincera y persistente, se pueden mejorar las funciones fisiológicas del cuerpo.

El deseo es el imán que reúne la sabiduría y conduce a la vela ideal; el deseo es el faro para el futuro y el faro para el trabajo duro; la esperanza es la visión de la búsqueda persistente y la fuerza impulsora para ser pionero y seguir adelante.

La perseverancia en la lucha por una causa es el espíritu nacional único de los descendientes de las dinastías Yan y Huang. Este espíritu se llama "Qi" desde la antigüedad, sin "Qi" no se puede lograr el éxito.

Hay un pasaje en la Biblia: Persigue y ganarás al hacerlo. ¡Ve a explorar, descubrirás algo si lo haces! Quien persiga ganará y quien explore ganará. Porque la puerta se abrirá naturalmente a cualquiera que llame.

Para quien trabaja duro, la esperanza es un cuerno; para quien está confundido, la esperanza es un llamado; para quien es feliz, la esperanza es una botella de buen vino; para quien sufre, la esperanza es un carbón de leña. ¡Gente diligente, la esperanza es una vela!

No importa cómo cambien las tendencias de los tiempos y las modas sociales, las personas siempre pueden confiar en sus nobles cualidades para trascender los tiempos y la sociedad y seguir el camino correcto. Hoy en día, muchas personas corren, persiguen y compiten por refrigeradores, automóviles y casas. Pero también hay muchas personas que no persiguen estas cosas materiales, sino ideales y la verdad, y obtienen libertad y paz interior.

El ideal de un arroyo de montaña es el mar, y el ideal de un foso maloliente es un estanque. La persecución es un poder en la vida, pero hay que tener cuidado, elegir y pensar en lo que se persigue... Aunque las estrellas pueden indicar la dirección, eres tú quien elige la dirección.

Las personas sin metas en la vida y ambiciones elevadas sólo se volverán perezosas, sólo aceptarán el destino, nunca aprovecharán la oportunidad de alcanzar el

éxito y nunca crearán ni inventarán. Porque "la gran motivación surge de los grandes objetivos".

Cuando las personas tienen fe, siempre deben combinarla con algunas cosas y circunstancias específicas. Lo que conecta creencias y objetivos es la práctica.

El objetivo de la lucha por la vida se logra mediante el diseño de vida más científico posible.

Debe haber metas: metas para toda la vida, metas para un período, metas para una etapa, metas para un año, metas para un mes, metas para una semana, metas para un día, metas para una hora, metas para un minuto; Los grandes objetivos sacrifican los pequeños.

La "ambición", como objeto de búsqueda, ha creado una correspondencia psicológica con el sujeto. A partir de la "ambición", las personas descubren su futuro, descubren su propia fuerza esencial y generan una fuerte pasión, por lo que se introducen en el sistema de la "ambición", identifican la dirección adecuada y luchan por alcanzarla.

La ambición sólo puede realizarse con éxito mediante la lucha y el sacrificio desinteresados. Por cualquier cosa en el mundo, el interés al perseguirla siempre es más fuerte que el interés después de obtenerla. No se debe pretender ser grande y cómodo al mismo tiempo. La bandera de la lucha se levanta en las dificultades y baja en el disfrute.

En términos de carrera, antes de comenzar, debes observar las oportunidades como mil ojos, y cuando comiences, debes aprovechar las oportunidades como un Buda de mil manos.

Una vida que está por comenzar requiere determinación; una vida que ya ha comenzado requiere perseverancia.

La determinación es también una cuestión de motivación subjetiva en el cultivo moral.

La determinación puede permitir a las personas cultivarse y ejercitarse en una dirección predeterminada y predeterminar los cambios que deben lograr en sí mismas en la cultivación moral, a fin de convertirse en personas útiles para la sociedad.

En resumen, la determinación es diseñar la propia vida: qué tipo de ideales tener, qué tipo de carrera seguir y qué tipo de persona convertirse. Muchos hechos nacionales y extranjeros, tanto antiguos como modernos, muestran que las metas que elige una persona y las aspiraciones que establece en el punto de partida de la vida están efectivamente relacionadas con su futuro, destino y

contribución a la sociedad. ¡Solo aquellos con grandes aspiraciones y lucha constante pueden llegar al final de la vida con excelentes resultados!

2. Usa el deseo para crear un sueño concreto.

Trate al soñador como a un personaje vivo en la vida real y luego haga todo lo posible por desempeñar bien este papel, entonces el sueño no permanecerá en la etapa del "sueño", sino que estará más cerca de la realidad.

¿Cómo descubres exactamente tu vocación? Tienes que empezar desde el centro de tu sueño (primero ir a tu interior) y preguntarte qué es lo que realmente quieres. De hecho, la palabra "querer" no es lo suficientemente fuerte. Debes sentir "deseo", y es muy deseado. Tal como dijo Carnegie: "Debes desear con todo tu corazón".

Esto que anhelas en lo profundo de tu alma es exclusivo de ti, pero cada uno tiene sus propios deseos. Lo que deseas es tu misión en la vida. Sin embargo, la mayoría de las personas no exploran plenamente lo que realmente esperan, lo que quieren hacer y lo que quieren lograr en esta vida, porque nunca han pensado: "Esto es para lo que nací y para lo que nací". que hacer." . " Así que eventualmente renunciarán a seguir su misión.

¿Alguna vez has ido de compras cuando te faltaba dinero? ¿Te sientes frustrado? Te sientes frustrado porque las cosas que quieres tener están más allá de tus capacidades. Pero si cree que podrá permitírselo algún día, entonces comprar sin dinero puede ser divertido y, aún más emocionante, puede darse una vuelta y, cuando tenga dinero, sabrá dónde comprar las mejores cosas al precio más razonable. .

Algunas personas siempre están indagando en sus propias vidas, aprecian el éxito de los demás, pero se sienten muy molestas por no poder alcanzar los mismos logros. ¿Por qué te sientes así? Esto se debe a que no tienen confianza y no creen que puedan tener éxito. Una persona que tiene confianza y cree que está en camino al éxito no tendrá celos de los demás. Al contrario, utilizará a esas personas exitosas como ejemplos para inspirarse y decirse a sí mismo: algún día seré tan exitoso como ellos.

Pregúntate, ¿qué piensas de aquellos que realmente tienen éxito? A partir de las respuestas, puedes ver tus expectativas de vida. Pregúntate de nuevo, ¿cómo juzgar si una persona tiene realmente éxito? La respuesta te dirá qué tipo de persona quieres ser y qué tipo de vida quieres vivir.

Para algunos, una persona verdaderamente exitosa puede ser un misionero materialmente pobre pero espiritualmente rico que entrega Biblias en secreto a alguna zona fronteriza desconocida donde la predicación está prohibida.

Para otro grupo de personas, una persona verdaderamente exitosa puede ser un hombre rico, un hombre rico que está dispuesto a invertir su propiedad en una fundación para ayudar a otros.

Para otros, las personas verdaderamente exitosas pueden ser padres, maestros, médicos, investigadores del cáncer o inventores que dan su verdadero amor a los demás.

El llamado éxito depende de cómo lo definas: si crees que una persona tiene éxito, entonces para ti es una persona de éxito. El éxito es vivir tu destino.

Ahora, responde algunas preguntas que pueden ayudarte a descubrir qué quieres hacer y cómo quieres vivir tu vida. Primero, saca una hoja de papel blanco y dibújala en tres columnas, en cada columna escribe los tres títulos de "Quién quieres ser", "A qué te dedicas" y "Qué quieres tener". Luego, escribe lo que piensas lo antes posible. Para cada respuesta, debe haber al menos 50 respuestas en cada columna. Quizás pienses que 50 respuestas son demasiadas, pero la mayoría de las personas pueden escribir fácilmente cien respuestas. Aquí están algunos ejemplos:

- ①Espero correr 5 millas.
- ②Quiero escribir una novela.
- ③Quiero reunirme con el presidente de los Estados Unidos.
- ④Quiero ser el presidente de la empresa.
- ⑤Quiero casarme.
- ⑥Quiero tener un Rolls-Royce.
- ⑦Quiero donar 1 millón a organizaciones benéficas.

Puede que le lleve una o dos horas escribir su respuesta, pero pueden ser las horas más valiosas de su día, o incluso de su vida. Usa tu imaginación y recuerda tus sueños cuando eras niño, piensa en tus aspiraciones en la

universidad o en tu primer trabajo. Llega tan lejos como puedas y no limites tus ideas, la única regla es: estos deben ser tus propios sueños, no los que otros quieren que hagas, ni los sueños de otras personas.

A continuación, debes volver a analizar la lista de manera tranquila y objetiva. Algunas personas pueden entrar rápidamente en la situación y revisar su lista desde una perspectiva objetiva, mientras que otras pueden necesitar un poco más de tiempo. Entonces, tal vez quieras dejar tu lista a un lado y volver a visitarla al día siguiente o la semana que viene.

Al revisar tu lista, debes preguntarte una y otra vez: ¿Qué es lo más importante para mí? ¿Qué es lo más desafiante? ¿Qué se alinea con mis valores?

3 . Establecer metas en áreas realistas

Una meta poco realista es en realidad una fantasía poco realista, un sueño que no se puede realizar. No olvides mantener tus objetivos en el ámbito de la realidad.

Para comprender algunas cosas, realmente necesitas algo tangible. Cuando éramos adolescentes, sabíamos que debíamos tener grandes sueños y grandes metas. Pensamos en formas de lograr estas metas todos los días, pero no se logran resultados; tal vez todos los meses esperamos tener éxito el próximo mes. , definitivamente lo lograrás realiza tu sueño.

¿El resultado realmente se hizo realidad? La respuesta es no.

Seguimos leyendo libros exitosos y tomando varios cursos exitosos. Todos estos libros y cursos nos dicen: "Toda persona exitosa tiene un gran sueño". Seguimos sus métodos, pero no lo logramos. ¿Esto al final es por qué?

¡recordar! Tus sueños deben ser elevados, pero las metas que te propongas deben ser razonables.

Muchas veces no entendemos que los grandes éxitos se acumulan a partir de pequeños éxitos, y la consecución de grandes metas se acumula a partir de la consecución de pequeñas metas. Cada persona exitosa alcanza su grandeza después de lograr innumerables pequeños sueños.

Hay muchos libros, cintas de audio u otros tutoriales en el mercado que engañan a quienes quieren triunfar. Les enseñan a soñar grandes sueños todos los días, pero no lo logran, causándoles una gran frustración. Por lo tanto, la mayoría de las personas no lo logran. La mayoría de la gente se da por vencida antes de tener éxito.

Si no te rindes, definitivamente tendrás posibilidades de éxito, si te rindes, has fracasado.

Algunas personas pueden preguntar: ¿se garantizará el éxito tomando algunos cursos de capacitación para el éxito y leyendo algunos libros de personas exitosas?

De hecho, en el proceso de crecimiento personal, las clases continuas y el aprendizaje continuo no necesariamente garantizarán su éxito; pero la falta de crecimiento personal y la falta de acumulación de información definitivamente conducirán al fracaso.

¡recordar! Cada meta y sueño debe tener una fecha límite.

Cuando muchas personas aprenden a establecer metas, definitivamente formularán muchas primero, pero si no establecen plazos específicos y razonables, estas metas no se alcanzarán.

Un sueño o una meta sin fecha límite tiene un efecto muy limitado.

Buka alguna vez se propuso muchas metas. Desde los diecisiete años, se propuso diez metas cada año hasta los veintiún. Se propuso un total de cuarenta metas, pero ninguna de ellas se logró. Estas son las razones. Entre las metas :

En primer lugar, no es razonable;

En segundo lugar, no hay fecha límite;

En tercer lugar, falta una planificación detallada;

Cuarto, el progreso no se mide todos los días.

Hizo todo lo que debe hacer un perdedor, y en ese momento estaba condenado al fracaso; si hubiera tenido éxito en ese momento, habría tenido grandes problemas, y debe haber sido una casualidad.

Nunca confíes en la suerte para vivir tu vida, debes vivir tu vida en base a metas y planes, esta es una condición necesaria para una persona exitosa, y también es lo que toda persona exitosa está haciendo constantemente. Toda persona exitosa tiene metas claras y grandes sueños, al mismo tiempo que tiene planes y plazos específicos alcanzables.

Entonces, ¿cómo deberías establecer tus propios objetivos?

Tal vez tengas diez, veinte, tal vez sólo siete u ocho. Independientemente de si estas metas son posibles o no, escríbelas todas; no establezcas una fecha límite primero y luego selecciona las cuatro metas más importantes y deseables de todas las Metas: Entre las metas a alcanzar ese año, seleccione una de las más importantes como meta central.

La llamada meta central es la meta que más deseas alcanzar ese año. Si solo puedes completar una meta ese año, elige esa; después de seleccionar la meta central, luego organiza las otras tres en orden de prioridad; cuando completes En estos pasos, tienes cuatro objetivos muy claros, ordenados por orden de prioridad.

El noventa por ciento de las personas se fijan metas, pero no las priorizan, por lo tanto, no administran adecuadamente su tiempo, muchas veces hacen demasiadas cosas al mismo tiempo y no son eficientes.

Están muy ocupados y sienten mucha presión, pero cuando logran sus objetivos no sienten una gran sensación de logro, la razón es que no han priorizado sus objetivos.

Después de priorizar, el siguiente paso es establecer una fecha límite específica para su finalización.

Cada objetivo debe tener una fecha límite específica para completarse y luego dividir el trabajo de cada mes de acuerdo con cada fecha límite; si desea lograr el objetivo principal en julio, entonces debe planificar lo que desea lograr en enero y lo que desea. qué se debe lograr en febrero, qué se debe lograr, qué se debe lograr en marzo, qué se debe lograr en abril, qué se debe lograr en mayo, etc.

Este método de planificación hará que tu vida sea más sistemática y organizada, sentirás que todo es más fácil y que puedes obtener el doble de resultado con la mitad de esfuerzo, y tus posibilidades de lograr tus objetivos también mejorarán enormemente.

Priorizar y establecer plazos de finalización específicos son conceptos importantes a la hora de establecer objetivos. Es muy importante. Cualquiera que lo haya usado sabe que es muy efectivo. Si aún no lo ha usado, también puede probarlo hoy.

Supongamos que es un principiante y nunca se ha fijado ninguna meta. Puede comenzar con las metas de esta semana. Primero enumere las metas que debe completar

esta semana, organícelas en orden de prioridad y seleccione las metas más importantes. Comience a diseñar un plan hoy y avance hacia esa meta.

Mucha gente pregunta: ¿Es importante establecer objetivos? Establecer objetivos es importante, pero “planificar” es aún más importante.

Dado que los planes son más importantes que las metas, se necesitan planes detallados para lograr las metas.

Después de enumerar sus objetivos, haga un plan detallado y organícelos en orden de prioridad. Esto aumentará en gran medida sus posibilidades de lograr sus objetivos. Esto es lo que hace toda persona exitosa.

4. Aprovecha tu perseverancia y fuerza de voluntad

El enemigo más mortal del fracaso es la perseverancia. De hecho, la búsqueda de una vida de alta calidad depende enteramente de nuestro coraje, nuestra fe y nuestra perseverancia. Sólo así podremos tener éxito.

Sin embargo, cuando la gente común se encuentra en adversidad, se encuentra con cosas deprimentes o se encuentra en situaciones peligrosas, a menudo deja que los pensamientos de miedo, duda y desilusión le causen problemas y pierde la voluntad, lo que resulta en que sus planes de muchos años se arruinen. Es mejor darse por vencido a mitad de camino que no hacerlo en absoluto. Por lo tanto, la gente común debe prestar atención a explorar y cultivar conscientemente la fuerza de voluntad en la adversidad. Mientras hagas esto, la sombra de la oscuridad en tu mente definitivamente te abandonará y un sol feliz brillará en tu vida.

Algunos han aprendido por experiencia los efectos eficaces de la perseverancia y la perseverancia. Son las mismas personas que consideran el fracaso sólo un revés temporal. Nunca aceptarán lo contrario de la vida. Lo que tienen es el tipo de fuerza que nadie puede ver, la fuerza para responder silenciosa y generosamente a los reveses. Si hablamos de este tipo de poder, este tipo de poder es perseverancia y fuerza de voluntad. Todos sabemos que si

una persona no tiene una gran fuerza de voluntad, sus logros en cualquier industria no serán sobresalientes.

De vez en cuando, alguien se destaca entre las largas filas de buscadores de carrera en Broadway y arrasa en Broadway. Pero tomar Broadway por asalto no ocurre de la noche a la mañana. Sólo cuando una persona se niega a dejarlo ir "después", Broadway reconoce su talento natural con recompensas económicas.

Entonces sabemos que este tipo ha descubierto el secreto para conquistar Broadway. El secreto siempre está relacionado con una gran fuerza de voluntad.

Existe una historia así en la historia de lucha de Fanny Hurst.

Llegó a Nueva York en 1915 para convertir la escritura en riqueza. La transformación no se produjo de la noche a la mañana, pero finalmente llegó. Durante cuatro años, la señorita Hearst caminó por las aceras de Nueva York. Trabajaba día y noche y soñaba. Cuando su esperanza se atenuó, no dijo: "¡Está bien! ¡Broadway, tú ganas!" Lo que dijo fue: "Muy bien, Broadway, puedes derrotar a mucha gente, ¡pero esa no soy yo! Te obligaré a rendirte".

Antes de que pudiera publicar una historia en el Saturday Evening Post, el periódico la rechazó 36 veces. Los escritores generalmente se comportan de la misma manera que el resto de personas: se dan por vencidos cuando su manuscrito es rechazado por primera vez. Y estuvo cuatro años en el asfalto porque estaba decidida a ganar.

Entonces llegaron las recompensas. El hechizo se levantó de inmediato, la guía invisible había puesto a prueba a Fanny y Hester había pasado la prueba. A partir de entonces, un flujo constante de publicadores entraba y salía por su puerta. El dinero llegó tan rápido que apenas tuvo tiempo de contarlo. Entonces la gente del cine la descubrió y el dinero llegó a raudales.

A partir de esto, puedes ver lo que una fuerza de voluntad fuerte puede lograr. Fanny Hurst no es una excepción. Cualquiera que haya amasado una gran fortuna puede tener asegurada su perseverancia. Broadway puede darle a cualquier mendigo una taza de café y un sándwich, pero Broadway requiere perseverancia para aquellos que quieren ganar en grande.

La fuerza de voluntad dura es un estado mental, por lo que puede cultivarse y entrenarse. Pero su cultivo, como toda mentalidad, debe basarse en objetivos exactos, que

incluyen principalmente siete aspectos: meta firme, deseo, autosuficiencia, planificación sólida, comprensión correcta, cooperación y desarrollo de hábitos correctos. Para cultivar la tenacidad hay cuatro sencillos pasos a convertir la fuerza de voluntad en un hábito. Estos pasos no requieren mucha sabiduría ni educación, sólo un poco de tiempo o un poco de esfuerzo es suficiente. Estos pasos necesarios son:

Primero, apóyese en un deseo ardiente de lograr sus objetivos exactos.

En segundo lugar, ejecutar el plan exacto con acciones coherentes.

En tercer lugar, controle su corazón para que no se vea afectado por influencias negativas, incluidas las insinuaciones negativas de familiares, amigos y viejos amigos.

Cuarto, establezca una alianza amistosa con una o más personas que lo alienten a ejecutar sus planes y perseguir sus objetivos.

En todos los ámbitos de la vida, si quieres salir adelante, estos cuatro proyectos son pasos importantes e indispensables.

Estos pasos son los pasos que controlan el destino económico de uno;

Es un paso que lleva a las personas a la independencia y la libertad de pensamiento;

Es el paso que lleva a la riqueza grande o pequeña;

Es el paso que lleva a las personas al poder, la fama y el reconocimiento universal;

Éstos son los cuatro pasos principales para garantizar que inevitablemente se produzca un "avance" favorable;

Es el paso que convierte los sueños en realidad de carne y hueso;

También es un paso que lleva a las personas a dominar el miedo, dominar la frustración y la frustración y dominar la indiferencia.

Estos pasos son un atajo para desarrollar una fuerte fuerza de voluntad.

5. Apuntar alto requiere perseverancia

Shakespeare dijo: "Todo debe hacerse lo mejor que uno pueda. Si te rindes a mitad de camino, nunca lograrás nada." Así que sus vidas fueron maravillosas y brillantes. Una vida exitosa requiere perseverancia.

Las personas que quieran hacer realidad sus elevadas ambiciones deben empezar desde abajo y avanzar con perseverancia. Laozi, un pensador del período anterior a Qin, dijo una vez: "El árbol que se abraza nace de la polilla; la plataforma de nueve pisos comienza en un suelo cansado; el viaje de mil millas comienza con un solo paso". Estas palabras hablan de lo grande y lo pequeño, lo alto y lo bajo. La relación entre lo lejano y lo cercano es un dicho sabio que guía la determinación, el autocultivo y la erudición de las personas.

Dong Zhongshu, un famoso erudito de la dinastía Han Occidental, cree: "Lo más pequeño es lo más grande, y lo más pequeño es lo mejor. Acumular el bien en el cuerpo es como añadir beneficios con el tiempo, pero nadie lo sabe; acumular el mal en el cuerpo". Es como fuego que quema un ungüento pero nadie puede verlo". Estas pocas palabras. Significa: Aquellos que pueden hacer bien cada pequeña cosa pueden lograr grandes logros; aquellos que pueden ser cautelosos en cada pequeña palabra y acción pueden permanecer en la sociedad; acumulan cosas buenas en sus cuerpos, al igual que las personas que crecen día a día pero otros sin darse cuenta, acumular cosas malas en su cuerpo es como una lámpara que lentamente va consumiendo el aceite sin que los demás se den cuenta. Dong Zhongshu explicó este tema de manera vívida y clara. Las personas con grandes aspiraciones deben comprender el espíritu de este pasaje y ponerlo en práctica. Para viajar mil millas, debes avanzar paso a paso, superando obstáculos, llueva o haga sol, y perseverar, para poder llegar a tu destino. Es poco probable que el tipo de personas que sólo comentan al borde del camino, o las personas que tiemblan de miedo al ver espinas o el viento y la lluvia, o las personas que dudan después de dar unos pocos pasos, lleguen a su destino.

Algunos estudiantes universitarios todavía son muy ambiciosos cuando ingresan por primera vez a la universidad. Han pintado un hermoso plan para su futuro: completar estudios universitarios, aprobar la maestría y luego el doctorado, participar en varios proyectos de investigación importantes, realizar varios inventos importantes y dejar que sus nombres brillen en la lista dorada. Justo cuando estaban llenos de confianza y

cantaban "Mi futuro no es un sueño", las matemáticas, los idiomas extranjeros, la informática y otros cursos eran como obstáculos que les bloqueaban el camino. Los valientes superan las dificultades una tras otra, continúan ganando y marchan a miles de kilómetros de distancia; los cobardes sólo pueden tumbarse frente a las dificultades y las elevadas ambiciones que originalmente establecieron desaparecieron de repente.

Amigos: Cuando comprendan los principios anteriores, tendrán una comprensión completa del tema de la determinación de la vida. El camino de la vida es largo y largo, si sigues el camino correcto, triunfarás rápidamente. Por lo tanto, debemos buscar por todas partes para encontrar un camino correcto en la vida. Ésta es la razón por la que debes tener determinación en la vida. ¿Qué aspiraciones deberían tener los pueblos contemporáneos? Debemos fijarnos grandes aspiraciones. Ésta es una misión que nos ha encomendado la historia. Para que un país sea fuerte y su economía despegue, necesita un gran número de personas con grandes ambiciones. Por tanto, cada uno debe situar sus coordenadas de vida más arriba y más lejos, y no dejarse engañar por los intereses inmediatos. Para realizar elevadas ambiciones en la vida, primero hay que amar a la patria y a su gente, pues ésta es la base para tener elevadas aspiraciones y el principio básico de la vida. Una persona que carece de sentimientos por su país y su pueblo probablemente no hará ninguna contribución al país y a su pueblo. En segundo lugar, debes tener una fuerte voluntad de perseverar. El camino de la vida no es de ninguna manera fácil, debes estar mentalmente preparado para soportar dificultades y soportar grandes penurias, y debes tener la tenacidad para persistir en la verdad y perseverar. Además, el camino de la vida es largo, por lo que debes tener la determinación de mantenerte firme y perseverar. Las palabras vacías dañarán tanto al país como al cuerpo, por lo que es mejor hacer algo práctico en su posición; "tres días para pescar y dos días para secar la red" definitivamente no logrará nada, por lo que es mejor perseverar y avanzar hacia el objetivo que te has fijado!

Por favor recuerde los siguientes versículos:

El cielo es digno del arduo trabajo de aquellos que han trabajado duro y logrado grandes logros con valentía.

Han sucedido muchas cosas en el pasado y en el presente, y estamos decididos a avanzar y hacer prosperar todas las industrias.

2.
**Carácter noble: abandonar
la ostentación y mostrar
autenticidad**

1. El carácter noble es capital de vida.

El carácter noble es un arma para que una persona conquiste a otros, la base del elevado estatus de una persona, la verdadera corona y gloria de una persona y el capital de su vida.

El carácter noble es la corona y la gloria de la vida. Es la propiedad más noble de una persona, determina su estatus e identidad, y es propiedad total de una persona en términos de reputación. El carácter hace que cada profesión en la sociedad sea una gloria y cada posición en la sociedad sea inspirada. Es más poderosa que la riqueza y garantiza todos los honores sin prejuicios. Lleva consigo una influencia que funciona en todo momento, porque es el resultado de la credibilidad, integridad y coherencia comprobadas de un hombre, y el carácter de un hombre afecta más que cualquier otra cosa la confianza y el respeto que otros tienen en él.

El carácter es la mejor forma de la naturaleza humana. Es la encarnación de las normas morales en un individuo. Las personas con carácter no son sólo la conciencia de la sociedad, sino también el motor de la sociedad y la columna vertebral de la nación en cualquier país, porque lo principal que domina el mundo es el carácter moral. Esto es cierto incluso en la guerra. Napoleón dijo una vez: "El poder moral es diez veces más poderoso que el poder material". La fuerza, la industria y la civilización de cualquier nación dependen todas del carácter personal, y es eso lo que constituye un sistema de seguridad y estabilidad nacional. base. Y las leyes y las instituciones son sólo derivados de ello. El equilibrio y la coordinación entre la ecología, los individuos, los países y las razas sólo se pueden lograr confiando en ellos; de lo contrario, será sólo una charla vacía. Así como ciertas causas producen ciertos resultados, de manera similar, los rasgos de carácter de una nación también producirán resultados correspondientes.

Incluso si una persona no ha recibido una buena educación, tiene una capacidad promedio y unos ingresos

escasos, mientras tenga un carácter noble, seguirá teniendo un impacto mayor.

El carácter es poder y, en un sentido más elevado, esto es más cierto que el conocimiento es poder. Un espíritu sin alma, un intelecto sin acciones y una inteligencia sin buenas obras también tendrán un impacto, pero sólo tendrán un impacto malo. Podemos aprender de ellos o encontrar a estas personas interesantes. Sin embargo, no los adoraremos, lo cual es tan difícil como adorar a un ágil carterista o a un jinete a caballo en la carretera.

La honestidad, la integridad y la bondad son cualidades que no están estrechamente asociadas con la vida de todos, pero se convierten en los aspectos más importantes del carácter de una persona. Como dijo una persona antigua:

"Incluso si te falta comida y ropa, tu carácter es innatamente leal a tu propia virtud". Una vez que una persona con esta cualidad se integra con una meta firme, su poder puede ser trascendental e imparable. Tiene la capacidad de realizar buenas obras, resistir el mal y soportar todo tipo de dificultades y desgracias. Cuando Stephen cayó en manos de sus despreciables perpetradores, estos le preguntaron en tono burlón: "¿Dónde está ahora tu fortaleza?" "Aquí", dijo Stephen valientemente, poniendo su mano en su corazón. Fue en medio de circunstancias desafortunadas que el carácter de este hombre recto brilló de manera más deslumbrante. Aunque fracasó en todos los demás aspectos, se mantuvo orgulloso de su integridad y coraje.

Sir Esken es un hombre muy independiente, cauteloso y veraz. Su código de conducta es digno de ser grabado en el corazón de cada joven, dijo: "Mi primer código de conducta y requisito en mis primeros años de vida fue hacer lo que mi conciencia me decía que era mi deber y dejar las consecuencias en manos de Dios, nunca olvidaré esta lección que mis padres me dieron hasta mi muerte, creo que esta es la experiencia que obtuvieron de la práctica, siempre la he seguido estrictamente en la vida real, y no tengo por qué quejarme de que esta obediencia sea un sacrificio. . Al contrario, bueno, descubrí que me mostraron un camino hacia la felicidad y la riqueza. Debo mostrarles a mis hijos el mismo camino hacia el éxito".

Todo el mundo considerará que tener un carácter noble es uno de los objetivos más elevados de la vida. Su carácter noble es la motivación y garantía de su esfuerzo. Y la perseverancia de las ideas, como factor ascendente,

mantiene estable y motivadora su motivación. Lo mejor es tener una meta más elevada en la vida, pero no todos podemos realizarla. El Sr. Disraeli señaló: "La gente que no mira hacia arriba tiende a mirar hacia abajo. Si el espíritu no puede elevarse en el aire, está condenado a arrastrarse por el suelo". George Harbert escribió muy perspicazmente: "Si una persona con un bajo carrera Si fija sus metas más altas, puede convertirse en una persona noble; no deje que su espíritu se deprima, una persona con grandes ambiciones definitivamente será más prometedora que una persona sin ambiciones."

Una persona con grandes metas en la vida y metas ideológicas sin duda logrará más que una persona sin ninguna meta. Hay un proverbio escocés que dice: "Quien se pone una túnica dorada, puede obtener una manga dorada". Aquellos que tienen ideales elevados lograrán resultados que estarán lejos de donde comenzaron. Incluso si tus objetivos no se logran plenamente, el esfuerzo que pongas en ellos te beneficiará durante toda tu vida.

2. La cultivación determina el éxito o el fracaso en la vida.

Una persona bien educada es seria pero no retraída, vivaz pero no disoluta, firme pero no aburrida, entusiasta pero no frívola, tranquila pero no taciturna y amable pero no ciegamente obediente. La cultivación puede hacer que las personas se conviertan en personas perfectas.

El concepto tradicional chino de autocultivo también cree que: "Para cultivar el cuerpo, primero hay que rectificar la mente". El significado de autocultivo no se limita a la modificación externa, sino más importante, al cultivo interior, que es el -llamado "quien quiera cultivar su cuerpo debe primero rectificar su mente".

Los jóvenes contemporáneos deben tener una profunda comprensión de la necesidad del cultivo moral. Las buenas cualidades morales no pueden nacer con ellos, sino que sólo pueden formarse mediante un cultivo a largo plazo. Los jóvenes deben cultivar y formar nobles cualidades morales de acuerdo con las exigencias de los tiempos, como la abnegación, la lealtad y la honestidad, la modestia y el respeto, la firmeza y el coraje, la iniciativa y el espíritu

emprendedor, la dificultad y la sencillez, la ayuda, la integridad y la bondad. civismo y cortesía, cumplimiento de las leyes y disciplinas, etc.

La cultivación es un vínculo clave en la realización de las normas morales y debe tener un contenido histórico y una estructura de múltiples niveles. En la sociedad esclavista, el énfasis en el autocultivo es mantener la autoridad del dueño de esclavos, formar la sumisión y el apego personal del esclavo al dueño de esclavos y formar la lealtad absoluta del esclavo al dueño de esclavos. En la sociedad feudal, además de mantener la jerarquía patriarcal feudal, también existían credos que rodeaban una serie de normas morales como la lealtad, la piedad filial, la integridad, la rectitud, la etiqueta, la sabiduría y la confiabilidad, pero también contenían muchos factores razonables.

Desde los 15 años, Confucio decidió estudiar el conocimiento y cultivar la moralidad, y finalmente se convirtió en santo. Según el ejemplo de Confucio, la gran personalidad surge del cultivo continuo.

Los valores morales de la sociedad feudal inevitablemente tienen limitaciones históricas. Hoy, con el avance de la ciencia, los valores morales de las personas se han elevado a un nuevo nivel, pero el cultivo del "espíritu inspirador" siempre ha sido el contenido central. de cultivo personal.

Cualquiera que quiera convertirse en una persona moral y noble debe practicar conscientemente la cultivación moral, no hay otro camino.

La nación china, conocida como "tierra de etiqueta y justicia", siempre ha prestado atención al cultivo moral, las emociones nobles y la integridad inquebrantable.

¡En la gloriosa historia de China, hay tantos héroes nobles! "Servir al país con lealtad" encarna los nobles sentimientos de Yue Fei; "Nadie ha muerto en vida desde la antigüedad, y su lealtad será recordada por la historia" encarna la impresionante rectitud de Wen Tianxiang; "Preocúpate primero por las preocupaciones del mundo". , y sé feliz después de la felicidad del mundo" y otras máximas. Los hermosos versos han sido recitados repetidamente por personas de todas las edades.

Hay un lema que alaba las flores, que en realidad es una imagen de elogio de la belleza de los sentimientos nobles: "La gente ama las flores porque florecen desinteresadamente para embellecer el mundo; la gente

alaba las flores porque se enamoran sin miedo de la cosecha del mundo".

Los políticos prestan atención al estudio y la cultivación, los escritores también prestan atención al estudio y la cultivación, y las personas dedicadas a las ciencias naturales también prestan atención al estudio y la cultivación.

En el mundo actual, la ciencia y la tecnología se están desarrollando a un ritmo rápido. Si no fortalecemos nuestro estudio y cultivación, la gente se volverá ciega, arrogante, perezosa para pensar y olvidadiza. No estar dispuesto a profundizar y estudiar profundamente y estar satisfecho con un "conocimiento" trivial son causas de pobreza intelectual. Esta pobreza se suele resumir en dos palabras: "estúpida". Para curar la "estupidez", convertir el orgullo en humildad, convertir la inferioridad en progreso, avanzar consciente y proactivamente hacia la pirámide del conocimiento, navegar en el océano de la sabiduría y formar una personalidad perfecta, no existe otra fórmula mágica que fortalecer el aprendizaje y el cultivo. .

Cualquier salto en la historia va precedido de la mejora de la calidad de las personas. La calidad humana depende principalmente del cultivo y de los "hábitos adquiridos". Incluye características ideológicas, características intelectuales y características físicas. Éstas se convierten en la fuerza interior de las personas para comprender activamente el mundo y transformarlo.

La cultivación debe estar infundida con el contenido fresco de la época.

La cultivación no requiere que nos volvamos personas tímidas y cautelosas. Estar lleno de espíritu pionero también es un objetivo importante de la cultivación.

Cultivarse no significa moldear a todos según el mismo estilo. Las personas tienen diferentes talentos y personalidades, cada uno puede cultivar y desarrollar su mejor lado según sus propios talentos y fortalezas. Por lo tanto, no importa cuál sea la situación, no debemos rendirnos, debemos valorarnos y cultivar nuestro cuerpo y nuestra mente.

La cultivación es la forma de hacer que las personas se conviertan en talentos. Su propósito es hacer que las personas individuales tengan la esencia, la energía y el espíritu comunes a las personas avanzadas de la humanidad.

La cultivación no es una limitación, sino una liberación.

Una vez, un psicólogo realizó un experimento que duró 30 años y seleccionó a 1.000 niños con una inteligencia extraordinaria para experimentos posteriores. Estos niños sobresalientes con inteligencia similar tuvieron logros muy diferentes: algunos lograron logros mundialmente reconocidos, mientras que otros fueron mediocres.

Los psicólogos han estudiado cuidadosamente al 20% de las personas más exitosas y al 20% de las menos exitosas, y han descubierto que la diferencia más grande y significativa entre ellas no reside en la inteligencia, sino en factores no intelectuales como la voluntad, la creencia, y ambición.... La sabiduría y la cultivación son gemelas. El grado de autocultivo de una persona determina si su sabiduría potencial puede utilizarse plenamente y, por tanto, determina el éxito o el fracaso de una persona en su carrera.

3 . Si una persona no tiene deseos, tiene buen gusto.

De pie sobre una pared a miles de pies, si no tienes ningún deseo, serás fuerte. Si una persona puede deshacerse de los deseos egoístas, no tendrá miedo; si no tiene miedo, será íntegro, recto, hará las cosas con justicia y alcanzará el éxito en su carrera.

El "deseo" en "sin deseo es fuerte" es el deseo del "deseo". Deseo significa "un deseo de conseguir algo o de lograr una determinada meta".

El deseo es un instinto fisiológico del ser humano. Si la gente quiere vivir, tendrá varios "deseos": tiene apetito cuando tiene hambre, tiene deseo de beber cuando tiene sed, tiene deseo de dormir cuando tiene sueño, tiene deseo de calentarse. se levantan cuando tienen frío, tienen deseos materiales cuando les faltan cosas, y tienen deseos sexuales cuando se enamoran por primera vez...

Sin embargo, debe haber una medida para todo. Si hay demasiados y demasiado grandes deseos, surgirá la codicia; si hay demasiados y demasiado grandes deseos, será difícil satisfacerlos. Aquellos que son ávidos de deseos egoístas a menudo se sienten fascinados por el deseo de dinero, los deseos materiales, la lujuria, el poder, etc., y

continuarán aferrándose a ellos, y eventualmente se entregarán a la lujuria y causarán desastres.

El daño de perseguir deseos egoístas es demasiado grande. "Han Feizi Jie Lao" dice: "Si hay demasiados deseos, la mente malvada prevalecerá." Si hay demasiados deseos egoístas, prevalecerán los malos pensamientos. "Liu Zi: Preventing Desire" dice: "Si el deseo es fuerte, morirás". Si el deseo egoísta es demasiado fuerte, matará a la gente. "Shen Yan: Insights and Hearings" dice: "La avaricia es la raíz de todos los males." La avaricia y los deseos egoístas se consideran la raíz de todos los males. La codicia ha devorado a tantas personas inocentes y las ha vuelto contraproducentes y arruinadas. La codicia también puede traer desastres al país y al mundo. En los primeros años del reinado de Tang Xuanzong, Li Longji trabajó duro para llevar la dinastía Tang a la cima de su prosperidad, lo que constituye la famosa "Regla Kaiyuan" y la "Prosperidad Tianbao" de la historia. Más tarde, fue extravagante e indulgente, y favoreció a la concubina Yang Guifei, lo que condujo a la "Rebelión de Anshi" que duró ocho años, provocando que la gente perdiera la vida, las montañas y los ríos perdieran su brillo, y la dinastía Tang abandonó la prosperidad. desistir.

La cultura tradicional china enfatiza "poner la justicia en primer lugar", "actuar con valentía al ver la justicia" y "sacrificar la vida para ser benévolo", es decir, uno debe tener el espíritu de atreverse a sacrificarlo todo para defender la justicia. El carácter recto es la encarnación de este espíritu y el objetivo perseguido por los sabios de los tiempos antiguos y modernos en términos de cultivo moral. Lin Zexu escribió una vez un pareado de autoestímulo a mano: "El mar está abierto a todos los ríos y la tolerancia es grande; pararse en una pared con miles de pies, sin deseos, es fuerte". El primer pareado se advirtió a sí mismo que escuchara todo tipo de opiniones diferentes, y el segundo pareado se fortaleció para poner fin a los deseos egoístas y ser un funcionario bueno y recto.

El "Libro de las biografías Han posteriores de funcionarios crueles" registra que cuando Dong Xuan fue nombrado magistrado de Luoyang, Kioto, un esclavo doméstico de la princesa Huyang (hermana del emperador Guangwu Liu Xiu de la dinastía Han) mató a golpes al padre. e hija que cantaban sin motivo alguno, Dong Xuanzhi arrestó a los culpables y los ejecutó en el acto. La princesa se quejó con Liu Xiu, quien quería matar a golpes

a Dong Xuan con un palo. Después de que Dong Xuan explicó el motivo, "golpeó a Ying con la cabeza" en un intento de suicidarse. Al ver esto, Liu Xiu pidió a los eunucos que ayudaran a Dong Xuan y lo obligó a inclinarse ante la princesa para disculparse, pero Dong Xuan "se mantuvo firme con ambas manos y se negó a rendirse". Liu Xiu lo vio como un magistrado de carácter fuerte y lo llamó "Qiang Xiang Ling", es decir, un magistrado del condado que era recto y terco y al que no se le podía obligar a inclinar la cabeza y someterse. La "dureza" de Dong Xuan proviene de la "falta de deseo". Devoto de la justicia, no dudó en vivir y no le importó su cargo oficial. En cuanto a su vida, fue aún más frugal: murió en el cargo a la edad de 74 años, "cubierto de tela", y su familia sólo tenía un coche averiado y unos puñados de cebada.

Hoy, frente al mundo complicado y a las diversas tentaciones de todos lados, ¿cómo lo afrontará la gente? La advertencia "Sed fuertes sin deseos" puede utilizarse como guía de conducta. "Si una persona no tiene deseos, su carácter será elevado." Es decir, si una persona no tiene deseos egoístas, su carácter será naturalmente elevado y puro, y no estará manchado por el polvo. Todavía hay fenómenos falsos, malvados y feos en la sociedad. Purificar la sociedad y purificar la atmósfera es una importante tarea a largo plazo que debemos asumir. En este sentido, los jóvenes tenemos la responsabilidad ineludible y hacemos nuestra parte. La ética de "ser fuertes sin deseos" nos permitirá discernir la dirección en la niebla cegadora y avanzar con valentía; nos permitirá defender la justicia y derrotar al enemigo en la lucha contra el mal. "Ser fuerte sin deseo" hace que las personas sean como los pinos y los cipreses, sin miedo a las nubes oscuras, sin miedo a la lluvia, las tormentas y los vientos violentos, que se mantengan erguidos en el mundo y nunca se rompan.

4. Honestidad: la forma más económica de ser humano

La forma de ser persona de cada uno es diferente. Sin embargo, si preguntas cómo ser un ser humano y cuál es el costo más bajo de ser un ser humano, la única palabra es "honestidad".

En la economía de mercado actual, todo debe hacerse sobre la base de los insumos y la producción, para obtener los máximos beneficios al menor costo. De hecho, lo mismo ocurre con el ser humano. Entonces, ¿cuál es la forma más económica de ser humano? Déjame contarte una historia primero.

Una gran empresa quería reclutar a un grupo de estudiantes universitarios y les hizo esta pregunta: ¿Cuánto es diez menos uno? Algunos candidatos decían: "Lo que quieras que sea igual, es igual". Otros decían inteligentemente: "Diez menos uno es igual a ocho, eso es consumo; diez menos uno es igual a doce, eso es negocio; diez menos uno es igual a doce. Si uno menos uno es quince, eso es comercio; si diez menos uno es veinte, eso es finanzas; si diez menos uno es igual a cien, eso es soborno." Sólo una persona respondió que eran nueve, y todavía estaba un poco indeciso. "Tengo miedo de que decir la verdad me haga parecer estúpido y tener un coeficiente intelectual bajo". Luego, añadió en voz baja: "La honestidad es probablemente el arma más inútil del mundo a la hora de conseguir un buen trabajo." El resultado sigue siendo este. El hombre honesto fue admitido, lo cual fue algo sorprendente.

Debido a que el carácter de honestidad ha sido completamente destruido por la economía, las ganancias, la especulación y la riqueza repentina a lo largo de los años, incluso se ha convertido en sinónimo de "tontería" e "incompetencia" a los ojos de algunas personas. Especialmente en los primeros días de la economía de mercado, cuando la economía estaba sufriendo transformaciones, muchas cosas, incluidas la producción y la operación, carecían de estándares y se volvieron desordenadas. El oportunismo y el fraude alguna vez estuvieron desenfrenados, y algunas personas se aprovecharon de ellos. Muchas personas se han vuelto extremadamente ricas confiando en esto y se han convertido en caballeros y celebridades. Por el contrario, personas honestas y trabajadoras fueron engañadas, y no sólo perdieron dinero y dinero, sino que también perdieron su dignidad como ser humano. La honestidad es impotente ante un chantaje insidioso, porque la gente simplemente no respeta las reglas del juego. No ayudará si usa su crédito como garantía, porque la gente simplemente confía en la deshonestidad para aprovecharse de los demás. Si solo usa tres y cinco trucos, fracasará por completo. De hecho,

todos estos son fenómenos temporales y el carácter honesto debe resistir la experiencia. Después de mucha tortura, siempre y cuando no te traiciones a ti mismo, incluidos tu espíritu y tu cuerpo, incluida tu personalidad y dignidad, y te ciñas al objetivo final de ser un ser humano, podrás recuperar tu iniciativa y libertad en el proceso gradual. economía de mercado estandarizada.

5. Tolerancia: una mente más amplia que el océano

Ser de mente abierta y tolerante es un signo de la cultivación de una persona. Una persona valiente, una persona con una mente tan amplia como el mar, debería ser la persona más respetable.

Que una persona tenga una mente "abierta" no es una cuestión trivial. No sólo está relacionado con el trabajo, el estudio e incluso con la vida y la salud de uno, sino también con el ascenso y la caída de la carrera y el éxito o el fracaso.

Vivimos en grupos sociales y los conflictos y malentendidos entre las personas son comunes. Nuestros antepasados dejaron muchas ideas y experiencias brillantes como referencia sobre cómo abordar este problema. Zhu Gun de la dinastía Ming dijo en "Guanweizi": "Un caballero tolera lo que otros no pueden tolerar, tolera lo que otros no pueden tolerar y trata con otros que no pueden tolerarlo a él". Tratar a los demás con una actitud generosa no es un signo de debilidad, sino un signo de confianza en uno mismo, es un acto de justicia. En particular, la alta integridad de "pagar el mal con bondad" puede hacer que la gente se pregunte y se convenza sinceramente. Hay muchas historias conmovedoras sobre "pagar el mal con bondad" registradas en los libros de historia.

Había un hombre llamado Song Jiu en el estado de Liang que se desempeñaba como magistrado de un condado fronterizo que limitaba con el estado de Chu. Tanto el pabellón fronterizo de Liang como el de Chu cultivaban melones. La gente de Liangting es muy trabajadora y riega los melones muchas veces, por lo que crecen bien. La gente de Chuting es perezosa y no riega con frecuencia, por lo que los melones no crecen bien. Chu

Ling estaba enojado porque los melones de Liang no estaban creciendo bien porque los melones de Liang estaban creciendo bien. La gente de Chu Ting también estaba enojada porque la gente de Liang Ting era más fuerte que ellos, por lo que secretamente destruyeron los melones de Liang Ting por la noche, destruyendo todos los melones y enredaderas. Cuando la gente de Liang Ting se enteró, fueron a pedirle instrucciones al capitán del condado, también querían tomar represalias y destruyeron en secreto los melones y las enredaderas de Chu Ting. El capitán del condado le pidió instrucciones a Song Jiu, y Song Jiu dijo: "¡Cómo puedes hacer esto! Tener rencores con los demás es una forma de provocar un desastre. La gente no es buena con nosotros y nosotros no somos buenos con los demás. ¡Qué estrecho! Si me escuchas, también envió gente a regar los melones de Chu Ting en secreto todas las noches, para no avisarles". Entonces, la gente de Liang Ting regaba en secreto los melones de Chu Ting por la noche. La gente de Chuting fue a los campos de melones por la mañana y vio que los habían regado y que los melones crecían mejor día a día. La gente de Chu Ting era muy extraña, así que fueron a observar y descubrieron que fue la gente de Liang Ting quien lo hizo. Cuando el magistrado del condado de Chu se enteró, se puso muy feliz e informó del asunto al rey de Chu. Después de que el rey de Chu se enteró, se sintió muy avergonzado, por lo que expresó su gratitud al rey Liang con grandes obsequios y le pidió que fuera su amigo.

"Xu Hanshu" registra la historia del padre de Cao Teng, Cao Yin, "pagando el mal con bondad": su vecino alimentaba a un cerdo que se parecía al cerdo alimentado por la familia de Cao. Un día, el cerdo del vecino se perdió, así que vino a la casa de Cao para identificarlo, diciendo que el cerdo de la casa de Cao era el cerdo desaparecido de su casa. Cao Yin sabía en su corazón que había cometido un error, pero no discutió con él y le dejó llevarse el cerdo sin decir una palabra. Más tarde, el cerdo del vecino volvió corriendo solo. Solo entonces se dio cuenta de que había cometido un error. Se sintió muy avergonzado y rápidamente llevó al cerdo de regreso a la casa de Cao. En ese momento, Cao Yin todavía no dijo nada y simplemente lo aceptó con una sonrisa. La actitud y magnanimidad de Cao Yin son una infección silenciosa y una educación para los vecinos que perdieron el cerdo.

Algunas personas no pueden pensar con claridad cuando suceden cosas y se torturan a sí mismas porque no pueden comer bien o dormir bien por algo tan grande como una semilla de sésamo. También hay personas que sienten que la humildad es "perdedora" y "inútil", por lo que siempre adoptan una actitud dura o incluso van a la guerra ante conflictos sin principios, lo que no sólo no puede aliviar el conflicto. , pero también pierden su propia personalidad. Por lo tanto, cada uno debería cultivar su propia virtud de "mentalidad abierta".

Ser generoso y tolerante y tratar a los demás de manera armoniosa son manifestaciones de alta calidad en las interacciones interpersonales. Hay un dicho: aguanta la calma un rato y da un paso atrás para abrirte al mundo. Explica que al tratar con los demás y al interactuar con los demás, uno debe ser tolerante, tolerar su propio disgusto y perdonar las faltas menores de los demás. Esta es la conducta de un caballero y la demostración más completa de sus cualidades comunicativas.

Cuanta más tolerancia, más felicidad; cuanto más tolerancia, más sinceridad.

En las interacciones interpersonales, mantenga una mente amplia y demuestre plenamente sus cualidades de amistad. De esta manera, ganará amigos y agregará una mano amiga a su vida y su carrera.

Hacer amigos no es una ilusión, sino comprensión y tolerancia mutuas. Dale un punto al oponente y diez puntos a ti mismo. Una gota de bondad debe ser recompensada con un resorte. Por supuesto, esto es muy difícil de hacer en la práctica. Plantea requisitos más altos sobre la calidad de las personas. Las personas que no tienen esta cualidad o no pueden demostrar su propia calidad no pueden hacerlo. La otra parte lo da, pero ellos mismos no son capaces. hacerlo. Si no puedes dar, por supuesto que no harás buenos amigos.

Tolerancia hacia los amigos significa comprender y respetar plenamente la visión de la vida, los valores, las creencias, los pensamientos, las opiniones, etc. No sólo permitas las diferencias de personalidad de tus amigos, sino también sé tolerante y perdona a los demás.

El segundo es mirar alto. Una persona con visión de futuro puede considerar cuestiones relacionadas con la situación general y los intereses nacionales, y puede ignorar asuntos triviales. "Subir a la torre de la cigüeña" de Wang Zhihuan de la dinastía Tang ilustra el principio de

"escalar alto y mirar lejos y con mente abierta". El poema dice: "El sol se pone sobre las montañas y el río Amarillo desemboca en el mar. Si quieres ver a mil millas de distancia, ve a un nivel más alto". Las líneas del poema brillan con la luz de la filosofía: cuanto más alto estés, más lejos podrás ver. Iluminación para las personas: Cuando hagas cualquier cosa, sólo fijando la vista en alto podrás ver con amplitud y tener una mente amplia.

Una vez más, se trata de abnegación y tolerancia. En las interacciones sociales, siempre encontraremos cosas que no son "benevolentes y justas". Si siempre guardas rencor, ¿no estás buscando problemas y poniéndote las cosas difíciles? Cuando ocurren conflictos o malentendidos entre compañeros, es necesario que tengan un poco de abnegación y tolerancia, lo que no significa que sean ni la mitad de bajos que los demás, pero refleja su propia gran integridad.

Por supuesto, siempre hay un "grado" de tolerancia, y este "grado" significa no dañar al final los intereses del país y de la nación. Sin este "grado", la tolerancia y el compromiso sin principios conducirán inevitablemente a un daño a los intereses del país y de la nación, que no es tolerado por la sociedad.

6. Bondad: una carta de presentación para siempre

Nadie está solo en la sociedad y la gente está dispuesta a entablar buenas relaciones. Y la caridad es la introducción permanente a la realización de la armonía y la armonía en las relaciones humanas.

(1) Respétate a ti mismo y a los demás y comprende las opiniones de los demás.

Ponerse en el lugar de los demás es utilizar sus propios pensamientos para especular sobre los pensamientos de otras personas y ponerse en el lugar de los demás. "Las Analectas de Confucio: Wei Linggong" registra que el alumno de Confucio, Zigong, le preguntó a Confucio: "Maestro, ¿hay alguna palabra que pueda usarse como principio para toda la vida?" Confucio respondió: "Esa es

probablemente la palabra 'perdón'. Para que Zigong entendiera en detalle el principio del "perdón", Confucio añadió: "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti". Zigong siguió las instrucciones del maestro. Un día le dijo a Confucio: "No quiero que otros se impongan a mí, y no quiero que otros se impongan a otros." Esto significa: no me gusta lo que otros me imponen, y no quiero imponerme a los demás. Se puede decir que las palabras de Zigong son la explicación más apropiada de "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti".

El respeto a uno mismo y a los demás muestra el sentimiento moral de tolerancia y consideración, que ha sido una virtud tradicional de la nación china durante miles de años. La razón por la cual mi antiguo país se convirtió en un país de civilización y etiqueta mundialmente famoso es inseparable de esto.

Hoy en día, con el continuo progreso y desarrollo de la sociedad, las interacciones de las personas son cada vez más estrechas y las relaciones interpersonales se vuelven cada vez más complejas. Por lo tanto, sobre la base de las excelentes tradiciones de nuestros antepasados, es particularmente importante heredar y llevar adelante la virtud de tratar bien a los demás y mejorar las relaciones interpersonales.

¿Cómo podemos recomendarnos a los demás? Requiere que tratemos a las personas que nos rodean con amor por nosotros mismos. No importa lo que hagamos, debemos usar nuestros propios sentimientos para comprender los sentimientos de los demás, usar nuestra propia situación para imaginar la situación de los demás, estar en el lugar de la otra persona. Compárate con los demás, trátalos como a ti mismo y ponte en su lugar. Por ejemplo, si no te gusta que otros hieran tu autoestima, no lastimes la autoestima de los demás; si no te gusta que los demás te echen agua sucia, no eches agua sucia a los demás; si no quieres que te engañen, entonces no mientas, gente: no quieres que el sonido interfiera con tu lectura y aprendizaje, por lo que debes moverte con más suavidad cuando otros leen y escriben. Si puedes pensar desde la perspectiva de otras personas, no te resultará difícil encontrar maneras de afrontar los problemas adecuadamente, te convertirás en una persona razonable y serás comprendido por los demás. Incluso si no logras obtener la comprensión de los demás, aun así tienes la conciencia tranquila porque vives como una persona recta.

Para promocionarte a ti mismo y a los demás, primero debes "no hacer a los demás lo que no quieres que te hagan a ti", y luego ir más allá para "establecer a los demás si quieres establecerte y lograr a los demás si quieres serlo". logrado." Confucio le dijo a su alumno Zigong: "Señora, si quiere defenderse a sí misma, defenderá a los demás; si quiere alcanzar a sí misma, alcanzará a los demás". Esto significa: Una persona virtuosa quiere mantenerse firme él mismo y al mismo tiempo ayudar a los demás a mantenerse firmes. Quiere que todo funcione para usted y también quiere ayudar a otros a que todo funcione. Ponerse de pie es "autoestablecimiento"; ayudar a otros a hacer que todo funcione, eso es "ventaja". "Uno mismo establece a los demás" y "uno mismo llega a los demás" son expresiones positivas de promoción de uno mismo y de los demás.

Por supuesto, existen objetivos aplicables para recomendarse a los demás. Debemos ser tolerantes y tolerantes con las personas amables y respetuosas de la ley; debemos luchar decididamente contra las personas con malas intenciones y los infractores de la ley. De lo contrario, se producirán infinitos problemas causados por el ántrax.

El sentimiento moral de preocuparse por los demás tratándose a uno mismo igual que los demás tiene una amplia influencia no sólo en China, sino también en todo el mundo. Se dice que en la sede de la Cruz Roja Internacional cuelga la cita de Confucio: "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti", que refleja el anhelo del ser humano por tener hermosas relaciones interpersonales.

(2) Abnegación, beneficiar a los demás y dar más a los demás

A cierto caballero le gusta preocuparse por los intereses personales, valorar los méritos y luchar por los méritos, impulsar la promoción y el ascenso, y evita los pesados en su trabajo, pone las dificultades y las dificultades a los demás y se lleva la gloria y los honores primero. Cuando tiene que realizar un viaje de negocios, elige el sur en invierno, el norte en verano, y elige zonas ricas en lugar de zonas pobres en estaciones que no son ni frías ni calurosas. Si no puede conseguir lo que quiere, diga

que "sufrió una pérdida". Como siempre quiso aprovecharse, alguien lo apodó en privado "Lao Zhan".

Por el incidente de "Lao Zhan", creo que de hecho hay algunas personas en nuestras vidas y trabajos. Cuando se unieron por primera vez al Partido y a la Liga, alguna vez tuvieron en cuenta sus juramentos, se dedicaron a los intereses del pueblo, Soportó dificultades antes que los demás y se divirtió. Poniéndose detrás de los demás, cuando se trata de intereses personales, es muy exigente con el estilo, renunciando a las calificaciones, los premios y los méritos, dejando los beneficios a los demás y está feliz de sufrir pérdidas. Pero más tarde, relajaron la transformación de su visión del mundo y, bajo la influencia del pensamiento egoísta de "solo aprovechar y no sufrir pérdidas", gradualmente se volvieron como el "Viejo Zhan", cuya mente es más pequeña que el ojo de una aguja, y que se preocupa por sus intereses personales a cada centavo, confiando en las masas. Los modelos a seguir se han convertido en objeto de burla por parte de otros. Lo que es peor, se han convertido en prisioneros del tabaco, el alcohol, el azúcar, el té, los billetes de oro y de un dólar, y convertirse en pecadores del pueblo. La pérdida de moralidad y la insignificancia del carácter provocadas por esta reducción de los valores de la vida es sin duda triste.

De hecho, si una persona decide "sólo aprovechar y no sufrir pérdidas", nunca funcionará porque viola la dialéctica de la vida.

La vida es larga y está llena de cosas, como dijo Jing Yuzhuo, un veterano del Ejército de Voluntarios y "mártir viviente": "Sólo hay dos cosas simples en el mundo: sufrir una pérdida y aprovecharse. Todo el mundo quiere aprovecharse, Entonces, ¿quién perderá?" Partió del punto de decir que en todo, primero debe servir al país. Esto es lo que el grupo y otros piensan decir. Pero en última instancia, la razón por la que hay una revolución en el mundo es precisamente para cambiar el irracional sistema social de la vieja era en la que unos pocos explotadores siempre se aprovechaban y los trabajadores siempre sufrían. En esta revolución, nuestros antepasados destruyeron a sus familias para aliviar las dificultades, arrojaron sus cabezas y sangre, derribaron tres montañas y convirtieron a los trabajadores en amos. Para consolidar y desarrollar los logros de la revolución y construir una nueva vida socialista feliz y hermosa, es aún más necesario que las generaciones posteriores sean como Jing Yuzhuo,

quienes deben abnegarse y beneficiar a los demás en todo momento, continuar sacrificando y luchando. , y realizar un sinnúmero de aportaciones a lo largo de su vida. Cuanta más gente así, antes llegará una vida mejor.

(3) Alta tolerancia hacia los demás.

Dos personas caminaron desde ambos extremos de un puente de una sola tabla hasta el centro del puente al mismo tiempo. Sin embargo, el ancho del puente solo permite que una persona dé un paso adelante. ¿Qué debo hacer? Hay cuatro personas charlando en la casa. Afuera entregan tres manzanas. ¿Quién se las comerá y quién no? En una intersección, dos ciclistas chocaron accidentalmente y cayeron al suelo. ¿Deberían culparse y pelearse, o deberían decirse "lo siento" y "no importa"? ¿Qué debes hacer si alguien te hace una broma sin motivo alguno, o incluso se burla de ti? ... Este tipo de contradicción existe en casi todas partes de la vida, y casi todos los días. Ante esta situación en la que parece que si no luchas "sufrirás una pérdida", ¿qué actitud debes adoptar?

La vida es movimiento, los conflictos están siempre presentes y en todas partes, la clave es tener una actitud correcta y manejarlos adecuadamente. La palabra "dar" suele ser la clave para resolver adecuadamente los conflictos. En muchos asuntos, si ambas partes se niegan a ceder, tendrán que mirarse con enojo y apretar los puños en un punto muerto. Sin embargo, tomar la iniciativa y mostrar cortesía de manera destacada y con gran estilo puede resolver el punto muerto. .

Según la leyenda, hubo un Zhang Gongyi en la dinastía Tang que vivieron juntos durante varias generaciones y tenían una familia armoniosa. El emperador Gaozong de la dinastía Tang le pidió que hablara sobre los secretos de dirigir una familia y el hombre escribió cien palabras seguidas de "tolerancia", lo que significa que la tolerancia mutua es la base de la armonía familiar. Hay un "Renyi Hutong" en Jiyang, Shandong. Se dice que durante la dinastía Ming, Dong Duxing local era un funcionario en Kioto. Su madre escribió una carta diciendo que tenía una disputa con sus vecinos sobre la construcción de una casa y la construcción. paredes, y le pidió que hablara. Dong Duxing escribió un poema. Enviado a su madre, el poema

dice: "Enviar un mensaje a miles de kilómetros de distancia sólo por el bien de una pared me hace reír desconsolada. Eres amable y nosotros somos vecinos cercanos, así que ¿por qué no renunciar a dos paredes? ". Después de que la madre de Dong obedeció, los vecinos fueron educados y tomaron la iniciativa de ceder, por lo que Kong Hay un callejón, a saber, "Renyi Hutong".

A mediados de la dinastía Qing, había una historia sobre el "Callejón Liu Chi". Se dice que el primer ministro Zhang Ying y un ministro llamado Ye eran ambos de Tongcheng, Anhui. Las dos familias vivían una al lado de la otra y ambas querían construir casas. Hubo una disputa por la tierra. La señora Zhang escribió un libro en Beijing y pidió a Zhang Ying que interviniera. Después de todo, el primer ministro tuvo una perspicacia extraordinaria. Después de leer la carta, inmediatamente escribió un poema para persuadir a la anciana: "Construir libros a miles de kilómetros de distancia es solo para el muro, así que ¿por qué no ceder otros tres pies? El Gran El muro todavía está allí hoy, y Qin Shihuang no se ve por ninguna parte ". La familia Zhang entendió la carta e inmediatamente entendió el motivo. Tomaron la iniciativa de mover el muro del patio hacia atrás un metro. Al ver esto, la familia Ye se sintió profundamente avergonzada. e inmediatamente hizo retroceder el muro del patio tres pies. De esta manera, se formó un carril de seis pies de ancho entre las paredes del patio de la familia de Zhang Ye, que se convirtió en el famoso "carril de seis pies". Así son las cosas, si peleas y no funciona, cedes y es Six Feet Alley.

La cortesía no sirve sólo para calmar los problemas, sino que también es parte de la construcción de la civilización espiritual socialista. Nuestro país es conocido como la tierra de la etiqueta, pero ¿dónde están las etiquetas? ¿Dónde está el instrumento? "Let" es uno de los contenidos específicos. El llamado "dar" significa "tratar a los demás pero no a uno mismo", lo que significa anteponer a los demás a uno mismo, sacrificarse por los demás y no tener miedo de sufrir pérdidas.

Por supuesto, cuando defendemos la cortesía entre las personas, no nos referimos a la tolerancia sin principios, y mucho menos a la sumisión. La actitud correcta sólo puede ser la que dijo Mao Zedong: "Todos los discursos y acciones deben estar en consonancia con los intereses de las amplias masas populares y ser apoyados por las más amplias masas populares como el estándar más alto. Si cumplen con este

"Estándar, se pueden dar. De lo contrario, no se dan. El problema ahora es una cuestión de crítica, educación e incluso lucha".

7. Bondad: La bondad no basta para hacerse famoso si no se acumula

La bondad es una especie de sabiduría, una especie de visión, una especie de confianza en uno mismo, una especie de fuerza espiritual, una especie de calma esperando el trabajo, una especie de cultura, una especie de felicidad y una especie de optimismo.

Amabilidad parece ser una palabra obsoleta hace mucho tiempo. En la competencia por la supervivencia, en la lucha de clases y en diversas relaciones interpersonales, los principios de interés y fuerza parecen haber reemplazado hace mucho a los principios morales.

Por supuesto, también sabemos que hay situaciones en las que la bondad por sí sola no es suficiente. Hemos escuchado muchas fábulas sobre la bondad como una tontería: el Sr. Dongguo, el Granjero y la Serpiente. Qué ridículos son el amable granjero y el Sr. Dongguo. La historia nos dice que si te enfrentas a un lobo o una serpiente, si eres amable te destruirás a ti mismo. Si eres amable, no valdrás nada. Si eres amable, Ayuda al lobo malvado o a la serpiente Ser amable Sólo un idiota.

Pero también podríamos pensar en qué proporción de los que necesitan ayuda, los que están congelados o gravemente heridos esperando para extenderles una mano amable, son serpientes venenosas o lobos malvados. También debemos preguntarnos qué proporción de todas las cosas en el universo son serpientes y lobos venenosos. Por el bien de las serpientes venenosas y los lobos malvados limitados, no dudes en considerar todo como serpientes venenosas y lobos malvados, y no dudes en tomar las reglas para tratar con serpientes venenosas y lobos malvados como tus propios estándares. ¿enfermedad?

También podemos preguntarnos cuántas de esas personas desafortunadas que hemos tratado con la misma actitud que serpientes y lobos venenosos son serpientes y lobos serios que han resistido la prueba del tiempo. Si decimos que ser amable frente a las serpientes y los lobos

venenosos es un granjero confundido o el Sr. Dongguo, entonces, ¿en qué nos convertiremos si tratamos con firmeza a las personas que no son serpientes o lobos venenosos con la misma actitud hacia las serpientes y los lobos venenosos? ¿Estamos un poco más cerca de las serpientes o de los lobos?

Cuando la bondad y el mal se enfrentan, el primero parece tan infantil y el segundo tan poderoso. El mal no dudará en atacar la bondad, pero la bondad se encuentra en una posición de indefensión e incluso de ninguna resistencia. El mal puede hacer cualquier cosa, por lo que el mal tiene una variedad de armas; la bondad no puede hacer nada, y la bondad tiene muchas menos armas que el mal. El bien muchas veces fracasa a manos del mal.

Sin embargo, a la gente todavía le gusta la bondad, la acoge con agrado y anhela la bondad. Sólo con la bondad podéis ser felices, sólo con la bondad podéis llevaros bien los unos con los otros de forma pacífica y feliz, sólo con la bondad podéis centrar vuestra energía en cosas constructivas y significativas, sólo con la bondad podéis deshaceros de las peleas interminables y del autoconsumo. , y sólo con la bondad se puede lograr una situación saludable y al menos normal. La bondad puede traer paz al mundo.

Este es el poder de la bondad. El poder de la bondad reside en su ser humano. Ella pertenece a la gente, pertenece a la historia, a la civilización, a la razón y a la ciencia. Pertenece a un pueblo más civilizado, noble, desarrollado y bueno. Pertenece a una sociedad más civilizada, más democrática, más desarrollada, más próspera y poderosa.

Cada vez que el mal "derrota" al bien, éste se encoge, porque declara su propia fealdad. Cada vez que la bondad es vencida por el mal, se promociona una vez, porque promueve su propia luz.

La bondad puede asociarse con la inocencia o con la trascendencia madura. En la mayoría de los casos, no es imposible hacer el bien pero no el mal. No es que las personas amables no sepan defenderse y luchar, simplemente no abusan de este derecho de "legítima defensa".

Un caballero es magnánimo, pero un villano siempre está preocupado. Las personas malvadas a menudo están rodeadas de enemigos. Como si se enfrentaran a un enemigo formidable, sus gritos son estridentes, sus

acciones absurdas, su paz es escasa y sus corazones están llenos de miedo. Pero las personas de buen corazón afrontan la realidad con una sonrisa y nunca pierden la fe en el mundo, la humanidad, la patria, los amigos, los ideales y la confianza.

**Tres
conocimientos profundos:
todo conocimiento de los
asuntos mundanos es
conocimiento.**

1. El aprendizaje es una elección inevitable para la supervivencia.

En la antigüedad, nuestros antepasados arrojaban piedras para cazar, comían pelo y bebían sangre para sobrevivir. La era actual es una era de economía del conocimiento: si quieres sobrevivir, sólo puedes aprender, aprender y volver a aprender. Aparte de esto, no hay otra manera.

Muchas personas creen que aprender es sólo una cuestión de jóvenes, y que sólo la escuela es el lugar para aprender, ellos ya son adultos y ya han ingresado a la sociedad, por lo que ya no hay necesidad de estudiar, a menos que quieran obtener un diploma.

Esta opinión parece razonable a primera vista, pero en realidad es errónea. Es natural estudiar en la escuela, pero ¿no es necesario volver a estudiar cuando dejas la escuela? ¿Son suficientes las cosas que se aprenden en la escuela?

De hecho, lo que se aprende en la escuela es muy limitado. Muchos de los conocimientos y habilidades necesarios en el trabajo y la vida no se encuentran en los libros de texto ni en los profesores, sino que deben aprenderse y explorarse en la práctica.

Se puede decir que si no continuamos aprendiendo, no podremos adquirir los conocimientos que necesitamos para la vida y el trabajo, y no podremos adaptarnos a una era que cambia rápidamente. podremos hacer bien nuestro trabajo, pero estaremos en peligro de ser eliminados por los tiempos.

Después de que algunas personas abandonan la escuela y se unen a la sociedad, a menudo ya no prestan atención al aprendizaje, parece que tienen suficientes cosas en la cabeza antes de que aprendan a reventarles la cabeza.

Como todo el mundo sabe, lo que aprendemos en la escuela son sólo algunos conocimientos básicos, y la cantidad también es muy limitada, lo que dista mucho de las necesidades reales.

Especialmente hoy, con el rápido desarrollo de la ciencia y la tecnología, sólo estudiando, estudiando y reaprendiendo con mayor entusiasmo podemos

enriquecernos y profundizarnos, y podemos mejorar continuamente nuestra calidad general para que podamos dedicarnos mejor a nuestro trabajo. y carrera.

Según una encuesta del Consejo Nacional de Investigación, la mitad de todas las habilidades laborales quedarán inútiles en un plazo de uno a cinco años, en comparación con los siete a 14 años anteriores. Especialmente en el mundo de la ingeniería, menos de una cuarta parte de los estudiantes todavía pueden poner en práctica sus conocimientos diez años después de graduarse.

Por tanto, el aprendizaje se ha convertido en una elección necesaria en cualquier momento y lugar.

Los estadounidenses creen que cuando eres joven, no importa cuánto sepas: mientras sepas aprender, obtendrás suficientes conocimientos.

Sir Walter Scott dijo una vez: "La mejor parte de la educación de cada hombre es lo que él mismo aprende." El difunto Sir Benjamin Blondie recordó con placer este famoso dicho. Solía agradecer haber realizado un autoestudio sistemático y este famoso dicho se aplica a cualquier persona destacada en el campo de la literatura, la ciencia o el arte. La educación obtenida en la escuela es sólo el comienzo, y su valor reside principalmente en entrenar la mente y adaptarla al aprendizaje y aplicación futuros. En términos generales, el conocimiento que nos imparten otros es mucho menos profundo y duradero que el conocimiento adquirido a través de nuestra propia diligencia y perseverancia. El conocimiento adquirido a través del trabajo se convertirá en una riqueza que le pertenece enteramente a uno mismo. Es más vivo, duradero y permanente en el corazón, que es precisamente lo que no se puede lograr aceptando simplemente pasivamente las enseñanzas de los demás. Este método de autoaprendizaje no solo requiere talento, sino que también lo cultiva. La solución efectiva de un problema ayuda a encontrar respuestas a otros problemas; y de esta manera, el conocimiento se transforma en talento. No hay necesidad de equipos, libros, maestros ni aprendizaje paso a paso: sus propios esfuerzos activos son la única clave para dominar el conocimiento.

2. Buscar el conocimiento es la fuente del éxito en la vida.

Buscar el conocimiento es el primer paso hacia el éxito. Para obtener el verdadero conocimiento hay que hablar con frecuencia, mover las manos con frecuencia y pensar bien. Hay que vivir, aprender y buscar el conocimiento hasta la vejez. De esta forma, el éxito podrá estar a tu lado.

La búsqueda del conocimiento es la fuente del éxito continuo. A las personas con logros les suele gustar aprender continuamente.

Creo que no hay persona más ocupada en el mundo que Henry Braxton. Aunque este hombre ocupado tiene poco más de 30 años, ya es director general de la empresa estadounidense SERVO y uno de los pocos expertos en misiles balísticos en los Estados Unidos en la actualidad.

Aunque ya ocupaba un puesto importante, Braxton siguió aprendiendo y, después de un duro día de trabajo, por la noche fue a la escuela nocturna para continuar sus estudios.

El tema que eligió para seguir estudiando fue el dibujo.

¿Por qué quiere aprender a dibujar? En respuesta a esto, la respuesta de Henry es muy conmovedora:

"Porque dibujar comunica eficazmente mis ideas a los técnicos que están debajo de mí".

Aunque ahora es exitoso y famoso, cree que este no es el final de los esfuerzos de su vida. La tierra sigue girando y los tiempos siguen avanzando, si quieres mantenerte al día debes seguir estudiando mucho.

Por lo tanto, utilizó su tiempo libre por la noche para aprender mecanografía, tecnología de radar, español, administración, oratoria, etc., cualquier cosa que pudiera ser útil para su negocio.

De hecho, realmente puede aplicar lo que ha aprendido y ha obtenido muy buenos resultados.

Una persona verdaderamente exitosa nunca se quejará por muy cansado que esté en el trabajo todos los días, y aun así tendrá tiempo para seguir aprendiendo.

¿Por qué estaba tan interesado en la autoeducación? De hecho, la mayoría de los trabajadores administrativos como él comprenden este hecho: la vida es corta y el tiempo para pensar cada día es muy limitado.

Por ello, no están dispuestos a perder el tiempo que tienen para pensar libremente, y tratan de aprovecharlo de la forma más eficaz, porque todos esperan alcanzar el éxito absoluto en su ámbito laboral o profesional.

De hecho, sólo el trabajo duro puede hacer que las personas tengan éxito, pero un éxito no es el final. Debes mantener tus esfuerzos para lograr el siguiente éxito.

Desde la antigüedad hasta el presente, aquellos que han logrado un gran éxito no están dispuestos a conformarse con el status quo, sino que se preparan constantemente para un mañana mejor: buscan el conocimiento.

De hecho, no es difícil hacer esto y, aunque es un trabajo duro, vale la pena para tener éxito. "Los esfuerzos de hoy son la base de un mañana mejor." Por lo tanto, nunca debes dejar de aprender ni por un momento; si lo desperdicias, incluso un momento puede traerte arrepentimientos para toda la vida.

También podría utilizar su tiempo extra para aprender algunas cosas que sean beneficiosas para su trabajo y mejorar su eficiencia laboral.

El uso eficaz del tiempo que ahora tiene disponible para pensar libremente puede garantizar su éxito futuro. Esto es inversión y seguro.

Ahora bien, ¿estás mirando hacia el futuro? ¿Invertir su tiempo extra hoy para cosechar dividendos mañana?

No importa el tipo de ocupación que realice, el total de horas de trabajo solo representa como máximo media semana (las oficinas generales de la empresa trabajan 8 horas al día y trabajan 40 horas a la semana, que es 1/3 del total de horas). una semana) menos de), ¿qué haces al menos la mitad del tiempo?

Estos tiempos incluyen el tiempo libre después de un día de trabajo y al menos uno o dos días de vacaciones, este tiempo es su propio tiempo libre.

Ahora tienes tiempo libre, pero la pregunta es, ¿cómo utilizas este tiempo de forma eficaz?

También podrías preguntarte si valoras este precioso tiempo. Por ejemplo, reserve algo de tiempo para disfrutar o aproveche el tiempo en el autobús todos los días para leer algunos libros relacionados con el conocimiento profesional, o aproveche este tiempo para pensar en cómo pasar un fin de semana significativo.

Esto no es para limitar lo que debes pensar o usar, lo más importante es hacerte saber que no puedes perder tu

valioso tiempo divirtiéndote.

Debes pensar detenidamente en algunas cosas significativas, como cómo utilizar el tiempo para crear el futuro, etc.

Henry Braxton dijo una vez:

"Los seres humanos tienen cerebro. ¡Sería una lástima que algo tan mágico se desperdiciara en cosas aburridas!"

Si desea crear un mañana mejor, debe invertir su tiempo libre en cosas que aumenten la eficiencia del trabajo actual y que tengan un valor real.

Puedes usar tu tiempo libre para absorber algunos conocimientos nuevos y luego usarlos para desencadenar tu propia creatividad original escondida en lo profundo de tu alma.

Si se les da la oportunidad en el futuro, estas ideas se convertirán en herramientas beneficiosas.

3 . Aprende a buscar conocimiento y aprender para la vida.

La educación permanente y una sociedad del aprendizaje deben basarse en los cuatro tipos de "aprendizaje" que todos los miembros de la sociedad pueden realizar continuamente, que son: aprender a buscar conocimientos, aprender a hacer cosas, aprender a llevarse bien unos con otros y aprender ser un ser humano. Aprender a buscar el conocimiento debe ser lo primero.

El "conocimiento" al aprender a buscar conocimiento aquí no sólo se refiere a "conocimiento", sino que también se refiere a "conocimiento" en un sentido amplio. Los objetos de este conocimiento incluyen a los propios seres humanos y su mundo subjetivo, así como el mundo externo de la naturaleza y la sociedad. "Buscar conocimiento" es un proceso que tiene sólo un punto de partida pero no un final, explorando lo desconocido y persiguiendo la verdad en la repetición interminable de la práctica y la comprensión. Los medios de "buscar el conocimiento" han sufrido muchos cambios revolucionarios, desde la enseñanza oral hasta la impresión de textos, desde las tecnologías de audio y vídeo como la radio y la televisión hasta la "autopista de la información". El entorno de "búsqueda de conocimiento" se ha expandido desde las familias y las escuelas a toda la

sociedad, seguido por el "entorno de aprendizaje virtual" con el que está obsesionada la "generación en línea".

Aprender a buscar conocimientos ha ido mucho más allá de absorber el conocimiento humano acumulado en los libros de texto escolares y las conferencias de los profesores, sino que incluye comprender diversas relaciones sociales en el proceso de socialización individual, adquirir conceptos culturales nacionales y aprender a respetar las normas de comportamiento social. decir, sabemos "comportarnos con los demás" en un sentido positivo, porque el ser humano es ante todo una existencia social. Por lo tanto, formar una cosmovisión científica del materialismo histórico y del materialismo dialéctico es la connotación esencial de "aprender a buscar el conocimiento". ". Aprender a buscar conocimiento es "aprender a aprender" en sí mismo, es decir, aprender a dominar las herramientas para la comprensión (es decir, "saber"), dominar las herramientas para el aprendizaje continuo durante toda la vida (incluidas las herramientas para la deducción, la inducción, el análisis y la organización del conocimiento). y aprender a recopilar información, procesar información y seleccionar información, gestionar información y aprender a dominar los medios para aplicar el conocimiento en una práctica significativa. Porque gran parte del conocimiento que se aprende hoy en los libros se volverá gradualmente obsoleto en la sociedad que cambia rápidamente en el futuro, y gran parte del conocimiento que se necesita con urgencia en el futuro no puede preverse hoy, y mucho menos aprenderse por completo en una educación escolar formal limitada. Por lo tanto, "es mejor enseñar a una persona a pescar que enseñarle a pescar." Aprender el método de buscar conocimiento es mucho mejor que adquirir el conocimiento en sí.

Así como el descubrimiento del principio heliocéntrico por Copérnico provocó una revolución en la astronomía, la revolución en los métodos de aprendizaje que experimentarán los humanos después de entrar en el siglo XXI también provocará cambios profundos en las actividades educativas y de aprendizaje humano. El papel de la educación y el aprendizaje es descubrir estas riquezas.

Esta es una revolución silenciosa, y esta revolución del aprendizaje ocurre en la vida y el estudio de todos.

En esta revolución, el estatus sagrado de los docentes en el aprendizaje se ha visto sacudido: en la sociedad de la

información, tanto los docentes como los estudiantes pueden obtener los últimos conocimientos y materiales de información al mismo tiempo, y la enseñanza ya no será el único canal para impartir conocimientos y habilidades.

En esta revolución, el aprendizaje y la educación ya no son tareas escalonadas en la vida. ¿A quién le corresponde aprender? La respuesta habitual es: "Es asunto de los niños, es tarea de los niños". El concepto tradicional de educación divide la vida de una persona en dos etapas completamente diferentes: la etapa de preparación para la vida y el trabajo y la etapa de la vida y el trabajo. Son etapas preparatorias de la vida. En la sociedad de la información el aprendizaje y la educación son abiertos, cualquier persona puede estudiar a cualquier edad de la forma que más le convenga y elegir los contenidos que más necesita, el estudio y el trabajo ya no se dividen en dos áreas diferenciadas, sino que se pueden realizar diferentes etapas. alternativa o simultáneamente en la vida de una persona; al mismo tiempo, la educación permanente también cambia las identidades de profesores y estudiantes. En la educación permanente, todo el mundo es a veces profesor y otras veces alumno.

Para aprender a buscar conocimiento, debe tener una fuerte motivación para aprender, una pasión por explorar lo desconocido, una actitud científica pragmática, un espíritu científico humanista y dominar el método científico de sacar inferencias de un caso a otros casos. En resumen, aprender a buscar conocimiento es convertirse en un "amigo de la ciencia para toda la vida".

Para aprender a buscar conocimiento, debemos centrarnos en sentar una base "generalista" generosa y sólida a través de la educación general. Al mismo tiempo, es necesario avanzar a la profundidad de la ciencia en uno o dos campos a través de la educación profesional.

El aprendizaje independiente, crítico y creativo de los estudiantes debe estar bien integrado con la persuasión y la enseñanza incansable de los profesores. Debe saber que incluso el "diálogo persona-computadora" y la tecnología multimedia más avanzados no pueden reemplazar ni superar la comunicación vívida y efectiva entre profesores y estudiantes.

Aprender a buscar conocimientos no se puede completar de una sola vez en la educación escolar. El modelo educativo lineal tradicional y las etapas de la vida de "escuela-trabajo-jubilación" ya no pueden adaptarse a

los cambios de la sociedad moderna y deben ser reemplazados por un modelo educativo multidimensional de "estudio-trabajo-estudio", trabajo-estudio. alternancia y ciclo. . Por lo tanto, "buscar el conocimiento" será un proceso que se repetirá innumerables veces entre la comprensión y la práctica, y que constantemente se "completará" y se reiniciará. Incluso una institución de educación superior es sólo una parada en el camino de la "búsqueda del conocimiento"; incluso si llevas el título de "Doctor", es sólo el comienzo de una nueva etapa de "búsqueda del conocimiento".

Los tiempos están cambiando dramáticamente. La economía del conocimiento, cuyo núcleo es la ciencia y la tecnología modernas, es una economía basada en la producción, el procesamiento, la difusión y la aplicación del conocimiento. Esta característica de la economía del conocimiento determina que el nivel y la velocidad de la innovación del conocimiento sean factores clave en el crecimiento económico. La capacidad de dominar y aplicar conocimientos e información es el núcleo de la competitividad económica; determina la urgencia práctica y la inevitabilidad objetiva de invertir en las personas, cultivar y desarrollar las capacidades innovadoras de las personas y dominar la capacidad de aplicar conocimientos e información. Estrechamente relacionado con esto, el desarrollo de la economía del conocimiento ha hecho que la humanidad entre irreversiblemente en una sociedad del aprendizaje, es decir, una sociedad en la que todos necesitan un aprendizaje permanente.

4. Domina nuevos conocimientos y bástate en la nueva era

La razón por la que un árbol grande tiene hojas exuberantes, ramas y raíces fuertes es porque sus raíces son profundas y sólidas y absorben muchos nutrientes. Del mismo modo, si queremos afianzarnos en la nueva era, debemos dominar nuevos conocimientos y hacernos más fuertes.

En la sociedad del siglo XXI, hay muchos conocimientos nuevos esperando que las personas los aprendan y dominen. Quien domine nuevos conocimientos y resuelva

nuevos problemas abrirá nuevos campos y se convertirá en un ganador. Los futuros estudiosos creen que el siglo XXI será una era en la que la ciencia y la tecnología se desarrollarán en una dirección más elevada, más nueva, más nítida y más precisa. La humanidad comprenderá mejor la naturaleza, desarrollará nuevas fuentes de energía y vencerá enfermedades como el cáncer y el SIDA que asoló el siglo XX. Una sociedad tecnológica traerá riqueza material más rica a la gente y traerá cada vez más comodidad a la vida de la gente. Sin embargo, si bien las personas disfrutan de los beneficios de la alta tecnología, también enfrentan desafíos sin precedentes. La deforestación, la desertificación de la tierra, la grave contaminación, la intensa lluvia ácida, el efecto invernadero, la crisis del ozono, el agotamiento de los minerales, la falta de agua dulce, las sustancias radiactivas, la extinción de especies animales y vegetales, etc., amenazan gravemente la felicidad y la seguridad humanas. Todo esto es una oportunidad única y un desafío para aquellos que estén interesados en explorar y superar estos problemas. No hay duda de que quien supere las dificultades será un merecido ganador. ¿Y en qué confían esas personas exitosas para superar las dificultades? Por supuesto lo más importante es el conocimiento. Por lo tanto, el conocimiento juega un papel sin precedentes en el éxito del siglo XXI.

Debido a la importante posición y papel del conocimiento en el éxito, el primer paso para forjarse es el aprendizaje y la adquisición de conocimientos. Con el desarrollo de la sociedad de nuestro país y la mejora de diversos sistemas, el fenómeno pasado de "rufianes enriqueciéndose" se está debilitando gradualmente. La mayoría de los desempleados y despedidos son personas con bajos niveles de conocimientos, y la clase intelectual rica es aumentando gradualmente. Los requisitos de conocimiento del equipo de cuadros también serán cada vez más altos. Esta tendencia ya comenzó a surgir a finales del siglo XX y será cada vez más evidente en el futuro.

El alcance del aprendizaje y el dominio del conocimiento debe ser una combinación de amplio y sofisticado. Bo se refiere a una amplia exposición a las ciencias sociales y las ciencias naturales, ampliando horizontes y expandiendo el conocimiento; competencia se refiere a dominar tanto conocimiento avanzado como sea

posible dentro del alcance de la especialidad o el trabajo de uno.

Lo más importante para aprender y dominar el conocimiento es trabajar duro, perseverar y no posponer las cosas.

Esto no sólo es cierto en la sociedad, los estudiantes también deben esforzarse por dominar nuevos conocimientos y ampliarlos, para que en el futuro puedan afianzarse mejor en la sociedad y tener un cielo propio.

5. El aprendizaje proviene de cultivar la creatividad

Las personas cultas tienen fácil éxito y la mayoría de las personas exitosas tienen una creatividad extraordinaria. Es cultivarlos conscientemente y hacer que sus vidas sean más innovadoras y pioneras que las de la gente común.

(1) Usa tu creatividad

Según los resultados de una "Encuesta sobre el desarrollo de la creatividad", entre casi 500 cuestionarios, alrededor del 30% de las personas se consideraban "poco creativas" o "muy poco creativas".

Las mujeres, en particular, tienen muchas más probabilidades que los hombres de pensar que no son creativas. Una proporción sorprendentemente mayor de encuestados mayores de 50 años se consideraban "muy poco creativos". Al mismo tiempo, el 30% de las personas piensa que sus padres no son creativos y el 35% de las personas piensa que sus madres no son creativas.

Entonces, ¿qué es la creatividad y cómo puedes saber si eres creativo? Las investigaciones han descubierto que las personas con abundante creatividad suelen tener los siguientes rasgos:

① Sensibilidad. Observa todo desde diferentes ángulos y nota lo que otros no han notado. Minjue es extremadamente alerta, observadora y capaz de hacer insinuaciones.

② Suave. La capacidad de pensar en múltiples posibilidades o respuestas. Fluidez significa pensamiento claro, elocuente y elocuente.

③ Adaptación. Capaz de descubrir formas de cambiar conceptos, cosas y hábitos para adaptarse a situaciones reales. Adaptación significa sacar conclusiones de analogías, hacer inferencias de un ejemplo y adaptarse a las circunstancias.

④ Originales. Tener ideas novedosas y respuestas o reacciones inesperadas. Originalidad significa ser único, novedoso, diferente e innovador.

⑤ Precisión. Capaz de considerar varias cosas cuidadosamente, agregar nuevas decoraciones y mejorar las cosas originales. La precisión es consideración, minuciosidad y excelencia.

⑥ Aventura. Ten el coraje de adivinar, intentar afrontar las críticas, atreverte a atenerte a tus propias opiniones y afrontar situaciones desconocidas. Arriesgarse es tener el coraje de intentarlo, hacer suposiciones audaces y seguir adelante.

⑦ Desafío. Capaz de separar las cosas del caos y encontrar soluciones a los problemas. El desafío es despegar los capullos, perseverar y luchar por la superación personal.

⑧ Curiosidad. Tendrán dudas sobre las cosas y se esforzarán en indagar, investigar y encontrar respuestas. Curiosidad significa llegar al fondo de las cosas, romper la cazuela, preguntar la verdad y explorar la verdad.

⑨ Imagínese. Al ser capaz de concebir e incluso materializar las imágenes en la mente, la imaginación permite a las personas trascender las limitaciones de la realidad. La imaginación está más allá de la realidad, es caprichosa y vasta.

⑩ Análisis. Examinará cada parte de las cosas y explorará y comprenderá su relación entre sí. El análisis consiste en clasificar, comparar y ordenar las cosas.

⑪ Completo. Combinará los detalles de las cosas en un todo. La síntesis es reconstrucción combinada, inducción integral y que lo abarca todo.

⑫ Evaluación. Capaz de evaluar la calidad de las cosas según sus propios estándares. Evaluación es analizar y juzgar, criticar y evaluar si algo es bueno o malo.

Es muy necesario aprender de la experiencia de los demás. Sin embargo, la ciencia es de naturaleza crítica, y las cosas nuevas provienen de nuevas ideas y nuevos métodos, y las nuevas ideas y métodos son la destrucción y crítica del viejo marco tradicional. Si no te rompes, no te mantendrás en pie. Sólo rompiéndote podrás mantenerte

en pie. Quebrar es para estar en pie. Por tanto, una actitud crítica es la fuerza impulsora del pensamiento creativo y el espíritu crítico es una cualidad valiosa para los científicos. Seguir a otros sin análisis es perjudicial para la creatividad. El conocimiento del conocimiento (es decir, la sabiduría y la creatividad) es la fuente directa de riqueza. Cada uno debe cultivar su propia capacidad creativa. Los factores que afectan la formación de la creatividad están estrechamente relacionados con la educación. ¿Cómo cultivar la creatividad? Implementar la educación y el aprendizaje creativos es una forma y un método eficaz para cultivar la creatividad. Un estudio realizado en Estados Unidos muestra que, en comparación con los estudiantes que no han recibido dicha formación y cultivo en la escuela, los primeros tienen una tasa de éxito más alta a la hora de aceptar trabajos que requieren capacidad creativa que los segundos, tres veces mayor.

(2) Cultiva tu propia creatividad desde varios aspectos.

La formación de la capacidad creativa de una persona está estrechamente relacionada con su forma de pensar, sus hábitos de pensamiento, su curiosidad y los métodos creativos existentes. Por tanto, cultivar la creatividad debe centrarse principalmente en los siguientes aspectos.

Primero, superar la influencia negativa de la cultura tradicional y prestar atención al cultivo de habilidades independientes. Los conceptos educativos tradicionales de mi país defienden la experiencia y se oponen a la innovación; defienden la autoridad y se oponen a la duda; defienden la moderación y se oponen a lo extraordinario. La mayoría de las personas cultivadas por este concepto se apegan a las reglas y son cautelosas, pero carecen del espíritu de independencia e innovación. Con este fin, debemos promover las cualidades del pensamiento independiente y el coraje para explorar. La independencia conduce a mejorar la capacidad creativa, mientras que la obediencia ciega y la excesiva confianza serán perjudiciales para el desarrollo de la capacidad creativa.

En segundo lugar, debemos atrevernos a renegar de nuestros predecesores y cultivar la capacidad de hacer preguntas. A la hora de aprender nuevos conocimientos, no se puede confiar enteramente en los profesores ni seguir

ciegamente los libros, sino que se debe tener el valor de cuestionar y formular preguntas. El coraje de hacer preguntas es un valioso espíritu de exploración y conocimiento, y también es el germen de la creación. Según el análisis de Einstein, el mecanismo de la creación es: debido a la herencia del conocimiento, es fácil formar un mundo conceptual relativamente fijo en la mente de todos. Cuando una determinada experiencia entra en conflicto con este mundo conceptual, se producirá una sorpresa. Las cosas empezarán a cambiar. sucederá y los problemas comenzarán a surgir. El deseo de la gente de deshacerse de las "sorpresas" y eliminar las dudas constituye el impulso inicial de la innovación, por lo que "plantear preguntas" es un requisito previo importante para la innovación.

En tercer lugar, tenga el coraje de intentar pensar y responder preguntas con múltiples ideas. Cómo responder y resolver problemas es una manifestación concreta de creatividad. Puede haber muchas soluciones para cualquier cosa, y entre ellas siempre hay una o algunas que son las más apropiadas (la más económica, la más simple, la mejor u otros criterios). Usar múltiples ideas para resolver problemas es extremadamente beneficioso para ejercitar tu capacidad creativa. Hay beneficios.

Cuarto, establecer una visión del mundo correcta y acumular métodos creativos. Todo tiene sus propias leyes y la creación también tiene su propio mecanismo interno. Por lo tanto, si dominas los métodos creativos, te ayudará a mejorar tu capacidad creativa. Cuanto más métodos creativos acumules, mayor será tu capacidad creativa. Además, para diferentes cosas, a menudo existen grandes lagunas en las formas de innovación y es necesario adoptar diferentes métodos creativos.

Quinto, crear conocimiento para el mercado y aprovechar el valor del conocimiento. La creación debe estar orientada al mercado y el mercado debe ser el destino. Que el conocimiento creado pueda transformarse en productividad a mayor velocidad o transformarse directamente en mercancías para ganar riqueza depende de si el conocimiento creado satisface la demanda del mercado.

Además, debes ser bueno aprendiendo de los demás. Atreverse a pensar y hacer pero no saber cómo hacerlo es un problema con el que casi todo el mundo se encontrará.

Incluso las personas que luego se vuelven famosas no son mucho mejores que otras al principio.

También es importante aprender conocimientos de otros y aprovechar sus experiencias. A continuación se ofrecen algunas sugerencias:

En primer lugar, debe haber una orientación, es decir, tener plenamente en cuenta los propios talentos y aficiones a la hora de elegir. ¿Cuál es su estructura de talento? ¿Cuáles son las ventajas? ¿Cuáles son las deficiencias? Estar al tanto de todo. Si no eres bueno para la concentración, necesitas aprender las técnicas de otras personas sobre cómo concentrarte; si no eres bueno para el autocontrol, necesitas aprender de los demás cómo controlar las emociones y el comportamiento; si no eres bueno para la memoria, necesitas aprender los métodos de otras personas para cultivar la memoria.

En segundo lugar, debes entender. "Saber que es natural", pero también "saber por qué es así". ¿Por qué Arquímedes pudo descubrir el secreto de la corona? ¿Cuál es la base del método de Cao Chong para pesar elefantes? Tenemos que resolverlo teóricamente. La absorción no es mecánica, debe absorberse sobre la base de la comprensión. Si tragas la azufaifa de todo corazón, sufrirás de "indigestión".

En tercer lugar, debe poder migrar. El propósito de absorber es crear mejor, por lo tanto, debemos poder usarlo después de absorber. La percusión en medicina fue inventada por el médico austriaco Ornbrugger hace más de 100 años. Su padre era comerciante de vinos y podía saber cuánto vino había en un barril con solo golpearlo con la mano. A partir de esto, Ornbrugger imaginó que el cofre humano es similar a un barril de vino: si se golpea el cofre con las manos, ¿no sería posible diagnosticar los problemas internos? Después de repetidos experimentos, nació el método de percusión. Este médico utiliza el principio de migración.

Cuatro logros artísticos: el arte de saborear la vida

1. El logro artístico proviene de la apreciación de la belleza.

El cultivo artístico es una especie de temperamento y cultivo que proviene del corazón. Requiere una herencia cultural profunda, y ésta se cultiva durante un largo período de tiempo. La gente crea belleza y aprecia el resultado de la belleza al mismo tiempo.

Hay un dicho popular: "La belleza está en los ojos de quien la mira." La apreciación de la belleza es muy similar al "amor platónico". Cuando pruebas el amor por primera vez, una mujer que originalmente estaba hecha de carne y hueso ordinarios se convierte en tu hada. Tiene todo lo que buscas en una mujer. En este momento, ella ya no es su yo original a tus ojos, sino una transformación que has idealizado. Primero elaboras una mujer perfecta en tu ideal y luego la eyaculas en tu amante, de modo que tu amante es en realidad sólo el cuerpo del espíritu. Tú sólo ves a los elfos, por eso crees que son perfectos; otros miran con frialdad y sólo ven el cuerpo, por lo que muchas veces dicen sorprendidos: "Es realmente extraño que se haya enamorado de ella". El amor ya es arte, naturaleza transformada.

Lo mismo ocurre con la apreciación de la belleza, que también convierte la naturaleza en arte. El llamado arte significa humanización e idealización. Sin embargo, existe una diferencia importante entre la apreciación de la belleza y el amor ordinario. El amor ordinario va acompañado de un fuerte deseo posesivo: dado que estás enamorado de una mujer, consciente o inconscientemente, tienes una actitud de "dispuesto a conquistarla". La actitud estética no es nada posesiva. Ya sea que una flor crezca en el jardín de tu vecino o en tu propio jarrón, es igualmente hermosa siempre que la aprecies.

Los logros artísticos también provienen de esta apreciación de la belleza. Para ser precisos, surge de la apreciación de la belleza del arte. La belleza artística tiene características de personalidad distintas. En la vida real, a través de la apreciación de la belleza artística y la

influencia de la belleza artística, sus logros artísticos pueden mejorar enormemente.

(1) La apreciación de la belleza artística puede mejorar la capacidad estética de las personas y cultivar el gusto estético elegante de las personas.

El arte es la forma básica para que las personas comprendan y dominen el mundo. Su propósito es comprender la vida, reflejar la vida y crear vida. Para realizar este propósito del arte, uno debe ser capaz de apreciar el arte, y la belleza artística juega un papel incomparable en el cultivo y mejora de la capacidad estética de las personas, porque la belleza artística es más concentrada, más fuerte y más conmovedora que la belleza real. contagioso. "La necesidad que el consumo siente por los objetos es creada por la percepción de los objetos. Los objetos de arte crean un público que entiende el arte y puede apreciar la belleza. Lo mismo ocurre con cualquier otro producto. Por lo tanto, la producción no sólo produce objetos para el sujeto, sino que también La relación entre la belleza artística y el público que la aprecia también es la misma: la belleza artística hace que la capacidad estética de las personas continúe mejorando y sus requisitos de belleza continúen cambiando, mientras que la mejora de la capacidad estética y los cambios en las necesidades estéticas promueven la creación y la creación. de la belleza artística. La apreciación se desarrolla a una etapa más avanzada. Es en esta interacción y desarrollo del sujeto y el objeto que se puede realizar el propósito del arte.

(2) La apreciación de la belleza artística puede cultivar, enriquecer y mejorar los sentimientos nobles de las personas y purificar sus almas.

Las emociones nobles y saludables son condiciones y signos importantes de la perfección espiritual humana. Y la belleza artística tiene un papel único en el cultivo y enriquecimiento de las nobles emociones de las personas. Todas las hermosas obras de arte están impregnadas de las

emociones del artista y expresan su amor y odio. Cuando Tang Xianzu escribió "El pabellón de las peonías", rompió a llorar cuando escribió: "Sigue siendo tu falda vieja la que aprecia la fragancia de la primavera". Cuando Liang Bin estaba escribiendo "El libro de la bandera roja", también "derramó lágrimas innumerables veces y terminó de escribir este libro con lágrimas". Las abundantes y ricas emociones del artista, transmitidas al público a través de imágenes artísticas, inevitablemente despertarán una fuerte resonancia emocional y producirán emociones de tristeza, alegría, ira o indignación, purificando, enriqueciendo y sublimando así las emociones. El contenido emocional de la belleza artística es una condición indispensable para cultivar la belleza espiritual humana.

(3) La apreciación de la belleza también puede estimular la imaginación estética y la creatividad de las personas.

El arte es diferente de la ciencia: la ciencia apela a la razón y su comprensión de las cosas no aumenta ni disminuye, mientras que el arte apela a los sentimientos y despierta en las personas sentimientos de belleza y rica imaginación. En la experiencia de la belleza artística, las personas utilizarán el poder de la imaginación para perfeccionar, complementar, enriquecer e incluso cambiar la naturaleza del objeto en sus mentes y recrear nuevas imágenes perfectas. Por ejemplo, aunque muchos de nosotros nunca hemos estado en la pradera, hemos leído la canción popular Yuefu de la dinastía del norte "Cele Song": "Río Cele, bajo la montaña Yin. El cielo es como una cúpula que cubre los cuatro campos. El cielo es azul, los campos son vastos y el viento sopla sobre los pastizales, ganado vacuno y ovino", aparecerá en su mente una imagen vasta y magnífica de la zona pastoral de pastizales. Por supuesto, los resultados provocados por este tipo de imaginación y creatividad varían de persona a persona. Innumerables hechos muestran que cuanto más rica sea la experiencia estética de una persona y mayor sea su nivel cultural, más fuerte será su capacidad para pensar y comprender, y más sensibles e intensos serán sus sentimientos, comprensión y experiencia emocional de la belleza.

2. Escuchar música: sentir el lenguaje del alma.

La música es el lenguaje espiritual que conecta a los seres humanos y, por muy lejos que esté, puede cultivar los sentimientos de las personas y enriquecer sus connotaciones. Siente la música, potenciará tu gusto artístico.

¿Escuchas música a menudo? ¿Alguna vez has experimentado algo relacionado con la música? ¿Sientes que a veces es como el sonido de la naturaleza, a veces como agua de manantial en un valle profundo y a veces como las olas del mar? ¡Es tan embriagador y desinteresado! Si el estado espiritual más elevado es el "desinterés", entonces lo último de la música debería ser el "desinterés"!

Quizás algunas personas consideren la música como un arte misterioso y esquivo. Algunas personas pueden decir: "Me gusta la música, pero no sé nada sobre música", "Me faltan habilidades musicales y no puedo entender la música", "Puedo escuchar las canciones, pero no puedo apreciar la música", etc. . Estas personas creen que sólo aquellos que tienen el talento para apreciar la música pueden entenderla. En cuanto al talento, a menudo escuchamos a la gente decir: alguien puede tocar todas las melodías en el piano después de ver una interpretación después de regresar a casa; alguien puede imitar una pieza musical sin cometer errores inmediatamente después de escucharla. Otros utilizan la capacidad de oír el tono absoluto como medida del talento musical de una persona. De hecho, estos tienen poco que ver con la verdadera comprensión de la música. Por supuesto, la música es el arte del sonido, y uno debe tener la capacidad de reconocer diferentes melodías, y esta habilidad también es algo que la mayoría de las personas pueden poseer, por lo que si tienes un complejo de inferioridad sobre tu capacidad para responder a la música, lo mejor es para tirarlo..

Todo el mundo tiene oídos que pueden recibir sonidos externos, y también tienen nervios auditivos que pueden transmitir sonidos al cerebro. También tienen oídos que pueden percibir, pensar, identificar, recordar, asociar e imaginar sonidos, un cerebro que puede razonar. Con estas condiciones, se debe decir que todos pueden escuchar

música, sentir la música, obtener alimento espiritual y hacer que sus vidas sean más placenteras y espiritualmente más coloridas. Por ejemplo: cuando escuchas una pieza musical, puedes saber si te gusta o no, también puedes saber si es una balada, música de baile o una marcha, también puedes decir si es triste en términos de estilo. sigue siendo alegre; también puedes distinguir la música infantil de la música para adultos según el tema. Esto demuestra que ya tienes capacidad de apreciación preliminar. En la vida, cuando ves una película, escuchas una canción, miras un baile, escuchas una ópera o disfrutas de la recitación de un poema con una banda sonora, puedes obtener un cierto grado de satisfacción y añadir interés a tu vida. , puedes apreciar la música y comprenderla, porque todas estas expresiones artísticas deben estar realizadas por imágenes musicales para reflejar su conmovedora perfección. Estos placeres musicales inconscientes demuestran además que ya tienes habilidades preliminares de apreciación musical. Los hechos anteriores aceptados por la mayoría de las personas muestran que la adquisición de la capacidad preliminar de apreciación musical puede ser el resultado de que las personas disfruten inconscientemente de la música durante mucho tiempo. Por supuesto, estas capacidades de apreciación inconsciente están lejos de satisfacer las necesidades de la apreciación musical. Si quieres mejorar tu apreciación, debes aprender más sobre la música.

(1) La capacidad de sentir la música.

La música es una especie de "esperanto", y su "naturaleza no semántica" la hace libre de tiempo, región, país y nación, porque es el "lenguaje del alma". Sólo así, lo primero que debes tener para apreciar la música es la capacidad de sentir. La capacidad de sentir incluye el sentido del ritmo, la melodía y el sentimiento general de la obra musical. El sentido del ritmo y la melodía son la base del sentimiento general. El ritmo es la nota clave de la emoción musical, que determina la emoción y el color de las imágenes musicales; mientras que la melodía es la expansión y extensión del ritmo en el sonido, y sus altibajos pueden constituir el contorno y los detalles de las imágenes musicales. En términos sencillos, la totalidad de una obra musical es la suma de innumerables melodías. La llamada

capacidad de sentir es la capacidad de resonar con el ritmo y la melodía, y la capacidad de contagiarse de obras musicales. A menudo decimos que estar intoxicado por la música significa estar en completa resonancia con la música: su alegría se convierte en tu alegría y su tristeza causa tu tristeza.

"Montañas y aguas que fluyen" todavía hoy conmueve nuestros corazones, y "Sinfonía de héroes" todavía nos inspira hoy. Por lo tanto, objetivamente hablando, las obras musicales que pueden hacernos resonar con fuerza y sentir profundamente tienen un alto valor artístico; por el contrario, las obras musicales con un valor artístico bajo no resistirán la prueba del tiempo.

(2) La capacidad de analizar música.

Hay que admitir que hay muchas obras musicales que no requieren análisis, para apreciarlas sólo hay que sentirlas, pero cada vez son más las obras, especialmente las de gran formato, como sinfonías, óperas, etc., si no tener una mínima capacidad de análisis musical es difícil de apreciar.

El análisis de las obras musicales incluye dos aspectos. El primero es el análisis de la obra musical en sí, que es un juicio sobre las técnicas de creación de la obra, los métodos de orquestación, el director durante la interpretación o el nivel de interpretación. Por ejemplo, el análisis de la Quinta Sinfonía de Beethoven: cómo la música trata el tema del destino, cómo expresa la victoria sobre un destino pesado (esta sinfonía también se conoce como la "Sinfonía de la Victoria") y cómo el final del Scherzo El movimiento conduce a un final repentino y de una intensidad sin precedentes. El movimiento expresa los gritos de victoria, además, también debe analizarse la innovación de la estructura musical, combinación de modos, técnicas de orquestación, etc. de toda la obra. Para poner otro ejemplo, comparando la "Obertura Carmen" de Bizet, deberíamos analizar cómo resume perfectamente toda la obra. El segundo paso es realizar un análisis comparativo del contenido que se quiere expresar en la obra musical y cómo se expresa. Por ejemplo, basándose en la tragedia de Shakespeare "Romeo y Julieta", Berlioz escribió una sinfonía dramática, Gounod escribió una ópera, Tchaikovsky escribió una obertura de fantasía sinfónica y

Prokofiev escribió música de ballet. Para estas piezas musicales, todos tenemos que analizar sus éxitos o fracasos en función de nuestro conocimiento y comprensión de las obras originales de Shakespeare, analizar cómo los compositores utilizaron medios musicales para reproducir o desarrollar los temas de las obras originales, etc.

La capacidad de analizar música requiere ciertos logros literarios o históricos. De lo contrario, no podrás captar el material de fondo de la obra musical, y mucho menos analizarlo.

(3) Capacidad para memorizar música.

La música es el arte del tiempo. La música fluye, se desarrolla y es fugaz en el proceso del tiempo. Sin la capacidad de recordar, no se puede captar la imagen completa de una obra musical, entonces los sentimientos serán muy superficiales y el análisis perderá su base. La capacidad de memoria incluye la memoria de frases, secciones, movimientos e incluso obras completas. Las obras musicales desconocidas requieren capacidad de memoria inmediata, lo que le permite sentir, analizar y comprender la música; las obras musicales familiares requieren la capacidad de repetir la memoria, lo que le permite comparar: el mismo intérprete, director y orquesta actúan en diferentes situaciones ¿Cuáles son las diferencias sutiles en las interpretaciones en diferentes circunstancias y cuáles son las diferencias obvias en las interpretaciones de diferentes intérpretes, directores y orquestas?

(4) Escuchar música y "ver" música

Hoy en día, con el rápido desarrollo de la ciencia y la tecnología, podemos disfrutar de la música a través de muchos canales: discos, grabaciones, radio, televisión, etc. Pero ¿por qué la gente siempre se apresura a comprar entradas para asistir a las principales actuaciones musicales, especialmente sinfonías y óperas? ¿Estás escuchando música o viendo música? Hay muchas razones para ello, por ejemplo, que la gente quiera ver personalmente a los cantantes, directores e intérpretes, o disfrutar del ambiente único del concierto, etc. Pero desde una perspectiva profesional, hay dos razones

fundamentales. En primer lugar, por muy avanzado que sea el equipo, la música grabada no es tan buena como escucharla en vivo (especialmente en una sala de conciertos moderna); en segundo lugar, las emociones, expresiones, movimientos, posturas, etc. de cantantes, intérpretes y directores. al interpretar Todos ellos enfatizan el análisis y la comprensión de la música, por lo que sólo escuchando y mirando podemos comprender y sentir profundamente el gran poder de la música.

3 . Apreciar la danza: el lenguaje artístico del cuerpo

La danza utiliza el lenguaje del arte físico para expresar la encantadora voz del cuerpo. Ya sea que participes en ello o lo disfrutes, puedes obtener disfrute y felicidad espiritual.

Hoy en día, se pueden ver escenas de gente cantando y bailando por todas partes: en los parques callejeros de la ciudad, los ancianos interpretan Yangko con el acompañamiento de gongs y tambores; en salones de baile con luces de colores parpadeantes, hombres y mujeres enérgicos bailan vigorosamente; en elegantes salas de cine , interpretando un ballet romántico y conmovedor... La danza es una de las formas de arte más antiguas de la humanidad. Su historia es casi tan antigua como la historia de la humanidad. Según los materiales disponibles en la arqueología moderna, los ancestros antiguos bailaban cuando cazaban y pescaban, sembraban y cosechaban, ofrecían sacrificios a dioses y antepasados, realizaban expediciones de guerra e incluso durante bodas, funerales y reproducciones. Sin embargo, el propósito utilitario de estas antiguas danzas primitivas es mucho mayor que los fines estéticos y de entretenimiento. Fue sólo en la última sociedad esclavista (como las dinastías Shang y Zhou en China) que sus funciones estéticas y de entretenimiento adquirieron importancia. En la sociedad moderna, la danza se ha convertido en un arte integral avanzado. La apreciación de la danza se ha convertido en una actividad espiritual y un proceso estético complejo, que requiere una cierta base cultural y un logro artístico. A través de las imágenes de danza en las obras de danza, el público puede

comprender la vida, los pensamientos y los sentimientos que los creadores quieren reflejar y al mismo tiempo disfrutar de la belleza física de los cuerpos de los actores, la belleza modeladora de las posturas de danza, la belleza rítmica de los movimientos y otros aspectos de la belleza. En este proceso estético, tú también puedes inspirarte, contagiarte y educarte.

En el proceso de apreciación de la danza, el papel de la imaginación es muy importante. Los movimientos y formas de cualquier danza no son repeticiones de movimientos de la vida, sino que son seleccionados, refinados y transformados, y son bastante exagerados y virtuales. Los actores bailan de acuerdo con el entorno, lugar y atmósfera imaginarios, y el público debe poder imaginar estos entornos, lugares y atmósfera en función de sus posturas de baile (por supuesto, esto también depende del nivel de actuación del actor para lograrlo). hasta cierto punto). Además, la comprensión de la música también es una condición importante para la apreciación de la danza. En lo que a danza se refiere, no hay danza sin acompañamiento musical. Además, en muchos ballets y danzas modernas primero viene la música y luego se hace la coreografía, por lo que la danza se convierte en un medio de interpretación musical. En un espectáculo de danza completo, la danza y la música están indisolublemente ligadas. Por tanto, la comprensión de la música incide directamente en el nivel de apreciación de la danza.

(1) danza clásica

La danza clásica es una danza representativa con estilo tradicional y significado ejemplar en varios países o grupos étnicos, y se forma a través del proceso continuo de refinamiento, procesamiento y creación de artistas de danza profesionales. Las características comunes de la música y la danza antiguas son: habilidades de danza estandarizadas, técnicas de interpretación estilizadas, un sistema de entrenamiento estricto y reglas estéticas relativamente estables. Por ejemplo, la danza clásica europea generalmente se refiere al ballet; la danza clásica india tiene seis facciones principales: Bharatanatyam, Katak, Kathakali, Manipuri, Odissi y Kujpudi; la danza clásica japonesa incluye canciones y danzas, Ji, kagura, etc.

La danza clásica china se ha perdido en gran medida debido al paso del tiempo y los cambios de dinastías. Desde la década de 1950, los profesionales de la danza se han referido a las figuras y posturas de danza conservadas en la ópera (como mangas de agua, etc.), combinadas con una gran cantidad de formas de danza fijas procedentes del arte rupestre, murales antiguos, retratos en piedra y objetos culturales desenterrados. Reliquias para restaurar y crear. Se ha compilado un conjunto de sistema de danza clásica con ritmos elegantes y gráciles, movimientos brillantes y frescos y formas elegantes y vívidas. Los bailes creados con él, como "Río primaveral con flores y noche de luna", los dramas de danza "Lotus Lantern", "Little Knife Club", "Silk Road Flower Rain", etc., gozan de gran reputación en el mundo.

(2) danza folclórica

Como su nombre indica, la danza folclórica es una danza que proviene y se difunde entre el pueblo. Refleja la vida laboral, las alegrías, las tristezas y las alegrías de las grandes masas populares de forma vivaz, concisa y capaz. Los diferentes grupos étnicos y regiones tienen diferentes danzas folclóricas, que se ven afectadas en diversos grados por los estilos de vida, costumbres, creencias religiosas y condiciones naturales de los grupos étnicos y regiones, y tienen diferencias significativas en estilo y características. Por ejemplo, las danzas folclóricas chinas Han como la "Danza del Dragón", la "Danza del León", el "Yangko" y los "Zancos" son muy diferentes de las danzas folclóricas uigur de Xinjiang en ritmo, movimiento y estilo de danza; las danzas negras chinas y africanas y las danzas norteafricanas. Los bailes árabes también son muy diferentes en ritmo y movimiento; la mazurca europea (Polonia) y el claqué americano también son completamente diferentes. En general, la mayoría de las danzas que se producen y difunden entre la gente son danzas grupales y, en ocasiones, incluso pueden formar danzas grupales a gran escala con miles de personas, como el Munao Zongge del pueblo Jingpo. Las danzas folclóricas simples y dobles que habitualmente vemos en el escenario son a menudo representaciones procesadas. Aunque las danzas folclóricas son muy diferentes, todavía tienen características comunes: autoentretenimiento (es

principalmente para el autoentretenimiento en el proceso de producción y difusión); improvisación (los movimientos de las danzas folclóricas están débilmente estandarizados y pueden personalizarse según las necesidades del bailarín). capacidad, libertad de expresión y, a veces, competiciones de baile competitivas, para ver qué movimientos son más difíciles y de mayor nivel; estabilidad, porque siempre se extiende dentro de un cierto rango, se ve menos afectado por el mundo exterior y sus características de estilo permanecen básicamente sin alterar.

(3) ballet

El ballet es quizás la forma de danza con mayor audiencia y mayor influencia. La palabra ballet (francés) proviene de la antigua palabra latina ballo, que significa bailar. Pero ahora su significado sólo se refiere a este tipo de danza o danza dramática con técnicas estandarizadas específicas y formas estructurales específicas. El ballet apareció por primera vez en la Italia del Renacimiento como una de las actuaciones de las grandes celebraciones. Desarrollado en la corte francesa en el siglo XVII gracias al apoyo de Luis XIV, está básicamente subordinado a la ópera o al drama, y es un interludio o espectáculo de danza intermedio en un drama. En aquella época participaban desde reyes hasta ministros, y los papeles femeninos también eran interpretados por hombres, y el lugar de actuación se limitaba al palacio. Por eso, la gente en esta etapa lo llamaba ballet de ópera o ballet de corte. En 1669, Luis XIV ordenó la creación de la Ópera de París, llevando la ópera, el ballet, etc. a los teatros públicos. Este fue un paso importante para hacer del ballet un arte independiente. Francia ha sido el centro del arte del ballet durante 200 años. No fue hasta la segunda mitad del siglo XIX que nació la Escuela Rusa de Ballet y el centro de arte del ballet se trasladó a San Petersburgo. Hoy en día, la Unión Soviética sigue siendo el país con el nivel más alto de ballet y la mayor fortaleza técnica. Además, Francia, Reino Unido, Italia, Dinamarca, Alemania y Estados Unidos cuentan con compañías o artistas de danza de renombre mundial. Desde la década de 1980, el arte del ballet chino ha logrado grandes avances y se ha convertido en una fuerza que no puede subestimarse en las principales competiciones internacionales de ballet.

A lo largo de cientos de años de desarrollo histórico, el ballet ha desarrollado un conjunto de técnicas básicas muy estrictas y estandarizadas. Estas técnicas básicas fueron iniciadas por 13 académicos, incluido el famoso bailarín de la corte Pierre Beauchamp, después de que se estableciera la Real Academia de Danza de París en 1661. Se basan en el punto de vista estético del estiramiento, el ensanchamiento y las líneas rectas, incluidas 5 posturas básicas de pie de los pies y 3 posturas básicas de baile. Las técnicas de danza de los dedos de los pies de las mujeres y el levantamiento del pas de deux desarrolladas en el siglo XIX no se han desviado de las categorías técnicas básicas establecidas en ese momento.

Las representaciones de ballet también tienen una forma estructural prescrita. Ya sea un ballet de un acto o de varios actos (varias escenas), cada acto sigue básicamente el procedimiento prescrito de "aparición - adagio - variaciones - final". Entre ellos, "Adagio" y "Variaciones" son las partes centrales de la danza. Adagio es generalmente un pas de deux, en el que actores masculinos y femeninos colaboran para realizar segmentos de danza lírica utilizando técnicas de apoyo o levantamiento; la "variación" es una danza en solitario realizada primero por actores masculinos y femeninos, utilizando bailes difíciles y altamente hábiles para expresar el emociones, personalidades y pensamientos de los personajes. Al final, los dos colaboraron para realizar un pas de deux. Las "variaciones" a menudo se seleccionan como programas designados en competencias internacionales de ballet.

También hay muchas escenas de danza grupal en las representaciones de ballet, la mayoría de las cuales utilizan danzas folclóricas balletizadas. Los artistas de ballet llaman danza a este personaje de danza. Por ejemplo, la danza española en "Don Quijote", la danza napolitana y la danza mazurca en "El lago de los cisnes", etc.

La apreciación del ballet requiere una mayor capacidad de comprensión musical. Hoy en día, los ballets van acompañados de enormes orquestas sinfónicas y, tanto si la representación tiene éxito como si no, la música juega un papel importante. Muchos pasajes de la música en realidad desarrollan la trama e introducen el entorno. La comprensión de la música afecta la comprensión de la trama. Además, la expresión del actor, la intensidad de los movimientos, el ritmo, etc., deben estar estrechamente

relacionados con la música, por lo que dominar la música también puede permitir evaluar con precisión el nivel técnico y la capacidad interpretativa del actor.

(4) danza moderna

Este es un género de danza que surgió en Occidente alrededor de la Primera Guerra Mundial y fue una reacción al ballet (danza clásica). Se opone a la danza estilizada y estandarizada, enfatiza el desarrollo de los rasgos del carácter personal y expresa la contradicción entre sociedad y personalidad, objetos y personas. La danza moderna también se llama danza moderna, sus fundadores son Duncan, Dalcroze y Laban. Su centro de actividad estaba en Alemania antes de que el régimen nazi se apoderara de Alemania y se trasladó a los Estados Unidos después de la década de 1930. Hoy en día la danza moderna se ha extendido por todo el mundo, pero Estados Unidos sigue teniendo la mayor cantidad de estilos y el mayor nivel. Hoy en día existen muchas ramas de la danza moderna y sus puntos de vista difieren mucho entre sí. Por ejemplo, Graham, la maestra de danza moderna estadounidense, enfatizó que "la danza debe quitar la ropa exterior que cubre el comportamiento humano" y "revelar una persona interior". Por lo tanto, se esfuerza por explorar los movimientos primitivos y subconscientes de las personas. rincones oscuros en lo profundo del alma. Su alumno Cunningham, sin embargo, argumentó que los movimientos de baile deberían carecer por completo de significado. Dijo: "Nunca quiero que un actor piense en lo que significa un determinado movimiento, por eso no me gusta trabajar con Graham". Su danza se llama "danza accidental", que es una reflexión sobre el movimiento. No hay planificación previa. Siempre que el actor piense accidentalmente en una acción, permítale realizarla sin miedo y sin ninguna oscuridad de acuerdo con sus "características personales". Algunas danzas modernas creen que el cuerpo humano es un obstáculo para las emociones de la danza, por lo que utilizan Unas bolsas de nailon elástico envuelven a las personas, algunas personas piensan que cualquier ropa dificultará los movimientos y expresiones naturales de las personas, por lo que aparecieron bailes desnudos con un contenido muy serio.

Ahora hay una nueva tendencia en el mundo de la danza internacional, es decir, el ballet clásico y la danza moderna ya no son antagónicos y excluyentes, sino que aprenden uno del otro y se integran, creando así un nuevo ballet: el ballet moderno.

4. Drama de la percepción: el movimiento de la vida en conflicto

La esencia del drama es el conflicto y el cambio radical. Es una actuación, una narrativa, una experiencia, un medio de "distanciamiento" del público. Es una forma de arte en la que los actores interpretan historias en público.

Entre las artes integrales a gran escala, la más antigua probablemente sea el teatro. El apogeo de la tragedia griega antigua se produjo entre los siglos VI a.C. y V a.C. En aquella época, había tres trágicos de fama mundial: Esquilo, Sófocles y Eurípides. Posteriormente apareció Aristófanes, el gran padre de la comedia. Aproximadamente al mismo tiempo que la antigua Grecia, también aparecieron elementos dramáticos en las danzas de brujas del estado de Chu en China.

(1) Características del drama

① Completo. Cuando la gente habla de teatro, inmediatamente piensa en él como un arte integral. Integra el arte espacial (danza, pintura) y el arte temporal (poesía, novelas, música) para formar un arte independiente.

② Crea dos veces. El drama no se hace de una vez. Su primera creación es la creación de un guión. Los guiones son de naturaleza literaria y son productos individuales de escritores y guionistas profesionales. Su segunda creación es un producto colectivo, creado conjuntamente por una serie de personal creativo como directores, actores, artistas, músicos y vestuario. Que la segunda creación pueda expresar los logros individuales de la obra original depende enteramente de la comprensión del guión por parte del director, los actores y otros.

③ Lenguaje dramático. El lenguaje dramático es la forma más especial del lenguaje literario: debe ser un lenguaje vivo, pero también debe favorecer el desarrollo de

los acontecimientos y configurar los personajes. Como dijo Gorky: "El guión (tragedia y comedia) es el estilo más difícil de la literatura. Es difícil porque el drama requiere que cada personaje de la obra exprese sus propias características a través del lenguaje y la acción sin que el autor se lo indique". : "La creación de los personajes del guión se basa especialmente y sólo en sus palabras, es decir, en el lenguaje puramente hablado, más que en el uso del lenguaje narrativo".

④ Conflicto dramático. Sin conflicto no hay drama. Lo que solemos llamar drama es el grado de expresión del conflicto. Sin embargo, este tipo de conflicto no puede ser arreglado o fabricado artificialmente, debe basarse en la vida real, es decir, debe ser creíble.

(2) Apreciación del drama

El drama combina todos los elementos de varios estilos artísticos. Tiene la temporalidad y la naturaleza auditiva de la poesía y la música, así como la naturaleza espacial y visual de la pintura, la escultura y la arquitectura. Al igual que la danza, tiene la esencia de utilizar el cuerpo humano como medio característica. Por tanto el drama es un arte integral del espacio y del tiempo.

Como arte integral, el teatro integra una variedad de métodos de expresión artística, que se expresan en forma compleja como: poesía (literatura) - guión; pintura, escultura, arquitectura - escenografía, iluminación, utilería, vestuario, maquillaje; Música - el sonido, interludios y banda sonora de la actuación; danza: el arte escénico y el arte del movimiento del actor. Entre los diversos componentes artísticos, el arte escénico del actor ocupa una posición central, y el medio del arte escénico, la acción, es el medio básico del arte dramático. Otros factores artísticos se funden en la ontología de la síntesis del arte dramático.

El carácter integral de la representación teatral la convierte en un arte colectivo especial. Una representación dramática generalmente requiere la cooperación colectiva de dramaturgos, actores, músicos, artistas escénicos y bailarines, quienes tienen diferentes tareas en la representación. Para que la creación colectiva sea un todo, es necesario tener un líder colectivo, que es la persona nombrada directora en los tiempos modernos. Su tarea, por

un lado, es organizar y dirigir este colectivo y, por otro, crear el arte de dirigir. El arte de dirigir se diferencia de elementos artísticos como la interpretación, el modelaje, la danza y la música: no se presenta directamente al público en forma materializada, sino que, bajo la guía de una idea y una intención creativa, combina varios aspectos de la vida en las situaciones de vida estipuladas en el guión, se unen elementos artísticos.

Dado que el arte dramático es un arte integral del tiempo y el espacio, la particularidad de la belleza dramática es el alto grado de unidad de proceso e intuición. Esta hermosa combinación no es una condensación, sino un proceso vívido, mostrado en una imagen intuitiva y realista de la vida.

En el campo de la belleza artística, la música, la danza y la poesía lírica también expresan procesos, pero no se implementan como imágenes intuitivas de la vida; las pinturas y esculturas pueden expresar imágenes intuitivas, pero no se desarrollan en procesos; la literatura narrativa no sólo expresa procesos, pero también se expresa como una imagen de la vida, pero su imagen de la vida se describe a través de palabras y carece de la intuición expresada a través del cuerpo humano.

En el proceso de estética del drama, el teórico del drama japonés Noboru Kawatake cree que la audiencia es un factor esencial. El público crea diversos "campos psicológicos" en el tiempo y espacio del teatro, es decir, en el "campo dramático", dando como resultado una serie de actividades psicológicas y fisiológicas. Al hablar del "campo" del drama, Noboru Kawatake cree que aunque el drama se considera un arte integral, sus diversos elementos existen como una subsección de los elementos que forman el "campo" del drama. No sólo el escenario, sino también todo, desde la atmósfera del auditorio hasta la arquitectura del teatro, la iluminación, etc., se convierten en elementos relacionados con los actores y el público. El "campo" del drama es un "campo" que es a la vez diferente y más o menos igual. Los espectadores que temporalmente forman un grupo al mismo tiempo y en el mismo espacio inevitablemente tendrán muchos pensamientos en común debido a la actuación en el mismo escenario, incluso si no se pierden sus diferencias personales emoción. La actuación en el escenario estimula las actividades internas del público, a su vez la atmósfera en el público también afecta las emociones de los actores, y la actuación del actor

a su vez afecta al público. Se trata de un intercambio directo de sentimientos que rápidamente se fusiona en un sentido de vida compartido.

Por lo tanto, el teórico del drama chino Yu Qiuyu cree que la razón por la que los humanos necesitan el drama no es sólo para verlo. El teatro es ante todo una actividad de grupo de miembros de una sociedad: una representación no sólo brinda oportunidades para que las personas se encuentren y se comuniquen entre sí, sino que también proporciona una base unificada para su experiencia psicológica común. El público y el dramaturgo, el público y el público, entran en un estado de fusión sincera a través de una historia que se desarrolla vívidamente. El tratamiento emocional del dramaturgo y la respuesta emocional del público se fusionaron en un enorme torrente espiritual durante la representación; el público quedó conmovido por la actuación y también conmovido por este torrente espiritual colectivo. Esta función estética del drama no está disponible en el cine ni en la televisión: las películas no pueden permitir que el público se comunique con los actores en el acto y la televisión tampoco tiene agrupación social.

La naturaleza temporal y espacial del drama da a las personas un sentido de realidad y crea un entorno de vida realista y realista, por lo que el drama se considera lo más cercano a la vida y tiene una naturaleza social directa. En este sentido, el teatro no es tanto un lugar que embriaga, sino un lugar que despierta, también se le puede llamar un lugar de liberación hacia la libertad. El yo puede deambular libremente en la actuación, y el entretenimiento, la sociabilidad y la educación están todos arraigados en ella. La importancia del drama para la vida es iluminar las almas de las personas, especialmente en el ámbito más cercano a la vida real, para buscar la liberación de la naturaleza humana. Las características de experiencia psicológica colectiva del teatro le permiten reflejar las voces de las personas, las características sociales y el proceso psicológico de la nación de manera más concentrada y fuerte que otras artes. Detrás del entretenimiento, hay implicaciones sociales e históricas serias y profundas.

5. Ver cine y televisión: arte integral que representa la época

El cine y la televisión se llaman el prisma de la época, que refleja los fenómenos sociales y culturales de diferentes épocas; el cine y la televisión se llaman el caleidoscopio de la sociedad, que muestra imágenes coloridas de la vida social.

Para un apreciador del arte cinematográfico y televisivo, ¿qué condiciones deben cumplirse para que pueda entrar en un estado de sujeto estético específico del arte cinematográfico y televisivo en lugar de ser un espectador? Ante el rápido desarrollo de la industria del cine y la televisión y la gran cantidad de obras cinematográficas y televisivas, ¿por dónde deberíamos empezar nuestra apreciación?

Los críticos de cine y televisión creen que si quieres disfrutar de la belleza del arte cinematográfico y televisivo, debes ser una persona con logros artísticos. Mejorar la apreciación del cine y la televisión no depende de ver películas y obras televisivas de nivel medio, sino de ver una cierta cantidad de obras excelentes. Sólo cuando llevemos a cabo una apreciación estética integral de excelentes obras cinematográficas y televisivas y sus medios artísticos y técnicos podremos mejorar efectivamente nuestra capacidad estética integral en el arte cinematográfico y televisivo.

En concreto, primero debes tener los conocimientos correspondientes en arte cinematográfico y televisivo. En lo que respecta al cine y la televisión, los medios técnicos y la expresión artística formados por los medios modernos son integrales, incluidos el sonido, la luz, la electricidad, el color, la forma, etc.; los estilos literarios y artísticos tradicionales, como novelas, poemas, prosa, pintura, escultura, arquitectura, fotografía, música, danza, teatro y más. Se puede decir que el cine y la televisión son maestros en arte y tecnología, para apreciarlos estéticamente debemos tener ciertos conocimientos profesionales del cine y la televisión. De lo contrario, afectará nuestra experiencia artística integral de las obras de arte cinematográficas y televisivas.

En segundo lugar, debemos ajustar y cambiar los conceptos estéticos del pasado. Nuestro país tiene una historia cultural antigua, y los hábitos tradicionales de apreciación han llevado a la gente a formar un estereotipo estético inherente a la apreciación del arte, que consiste en prestar atención a la trama, prestar atención al destino de los personajes, como narraciones con principio y final, y

buscar finales felices, mientras que a menudo ignoran películas y programas de televisión, así como la transmisión de información de otros medios creativos y métodos de expresión artística importantes. El arte cinematográfico y televisivo es la forma de arte más completa. Una sola apreciación de sus historias y personajes obviamente no puede explicar completamente las capacidades expresivas del cine y la televisión, ni puede recibir la mayor parte de los diversos mensajes artísticos que los creadores de cine y televisión quieren transmitir. . Por tanto, es muy necesario cultivar una visión estética que sea compatible con el arte cinematográfico y televisivo.

El objeto de apreciación cinematográfica y televisiva es un sistema radiactivo centrado en obras de arte cinematográficas y televisivas. Como arte integral, el cine y la televisión son el resultado concentrado de la operación coordinada y la integración de la edición, la dirección, la actuación, la fotografía, el arte y la grabación. Por lo tanto, la apreciación del cine y la televisión debe basarse en la apreciación de las obras, partiendo de las obras, y luego apreciando las distintas partes de edición, dirección, actuación, fotografía, belleza y grabación, y luego de cada parte como la fotografía, hasta los más específicos empujar, tirar, agitar y mover, y la apreciación de estos cinco métodos de movimiento de lentes. En la apreciación de cada parte de la obra, el arte del director ocupa una posición de liderazgo importante en relación con el logro general de la película y la película para televisión, mientras que la actuación del actor es más intuitiva y visual, y es más fácil despertar la apreciación y la comunicación del público. .

En definitiva, el arte cinematográfico y televisivo es un arte integral, que toma prestadas casi todas las técnicas de expresión artística de los estilos literarios y artísticos al arte cinematográfico y televisivo. Además de las características del arte cinematográfico y televisivo en sí, en términos de la estructura de las obras cinematográficas y televisivas, existen estructuras novedosas y estructuras en prosa; en términos de técnicas de montaje, existen combinaciones de lentes poéticas para crear una concepción artística poética; la música No hace falta decir que el papel del arte cinematográfico y televisivo es muy destacado; la pintura y la escultura están directamente involucradas en la creación del arte cinematográfico y televisivo; la relación entre el procesamiento artístico

parcial y general de la arquitectura y el procesamiento estructural del cine y la televisión. Las obras de televisión son similares; el arte de la danza. Su singularidad al expresar emociones ricas, delicadas y complejas también inspira las artes escénicas del cine y la televisión. En cuanto a la estrecha relación entre el teatro, la fotografía y el arte cinematográfico y televisivo, no hace falta decir más. Después de participar en el cine y la televisión, muchos de los estilos literarios y artísticos mencionados anteriormente han enriquecido enormemente la naturaleza narrativa, dramática, modelada y lírica del arte cinematográfico y televisivo. Al mismo tiempo, también han aportado múltiples niveles, múltiples ángulos, desde una apreciación multifacética y completa hasta la apreciación del arte cinematográfico y televisivo. Precisamente debido a la diferencia entre reproducción y expresión en diversas artes literarias, el cine y la televisión tienen una combinación orgánica de estos dos tipos. El cine y la televisión también pueden reproducir la realidad objetiva y expresar emociones subjetivas. El arte cinematográfico y televisivo expresa el mundo subjetivo en la reproducción del mundo objetivo, por lo que no podemos subestimar la capacidad de síntesis orgánica del arte cinematográfico y televisivo.

6. Prueba la forma: arte visual que combina forma y espíritu

Las artes plásticas incluyen pinturas, esculturas, bonsais, artesanías, etc., y son un tipo de arte espacial o arte visual. En comparación con otras artes, las artes plásticas maduraron antes: las pirámides del antiguo Egipto, las estatuas de dioses de la antigua Grecia, la arquitectura de la antigua Roma, la artesanía de la antigua China y la Gran Muralla todavía nos sorprenden hoy.

Cada color, luz, sombra y línea en una obra de arte plástico debe contener los ricos pensamientos y sentimientos del artista, haciendo que la gente piense y reflexione; de lo contrario, no se la puede llamar obra de arte. Vemos artistas que representan el cuerpo humano en muchas obras de arte, lo que muestra el elogio del artista a la creación más bella de la naturaleza: el cuerpo humano.

Cuando veamos el hermoso e impecable cuerpo humano femenino, pensaremos en la belleza de la vida y el amor por la vida; cuando veamos el cuerpo humano masculino sano y fuerte, pensaremos en el poder de la vida y la creación de vida. Las personas que no se atreven a apreciar o no pueden apreciar la belleza del cuerpo humano demuestran que carecen de confianza en sí mismas y en los seres humanos y carecen del poder para derrotar a la naturaleza.

Entonces, ¿cómo debemos valorar las artes plásticas? En resumen, debemos centrarnos en cuatro aspectos y valorarlos detenidamente.

(1) Forma y espíritu

El arte plástico requiere no sólo un parecido físico, sino más importante aún, un parecido espiritual. Todo el mundo conoce la historia del toque final, y el "ojo" aquí es Dios. Las pinturas chinas desde las dinastías Ming y Qing también se han basado principalmente en el entusiasmo para ganar. La estatua más famosa de Balzac (creada por Rodin) está completamente completada con la ayuda de la semejanza divina.

(2) Paisaje y emoción

Para una obra de arte o una escultura no basta con tener una escena (incluidos personajes), lo importante es tener emoción. "Evening Bell" del pintor francés Millet no sólo expresa el culto religioso de los devotos agricultores pobres, sino que también expresa la infinita simpatía del artista por ellos. "Volga Trackers" del pintor ruso Repin muestra las dificultades y el descontento de los rastreadores, así como la simpatía y la esperanza del artista hacia ellos.

(3) Ritmo y ritmo

En el arte plástico, la continuidad y discontinuidad, la repetición y el cambio de líneas, colores, luces y sombras en el espacio forman su ritmo único. Este ritmo crea un estado de ánimo especial: el ritmo. Cuando vemos las pinturas del maestro paisajista ruso Shi Xijin, nos parece escuchar el canto del bosque de abedules; cuando vemos

las pinturas de paisajes del pintor impresionista francés Van Gogh, nos parece sentir la agitación en el aire y la inquietud. del mundo.

(4) Fuerza

Muchas artes plásticas otorgan a las personas un poder impactante, como una sinfonía majestuosa y emocionante, que hace que la gente se anime y siga adelante. Por ejemplo, hay esculturas majestuosas como "David" y "Moisés" del maestro del arte renacentista Miguel Ángel, o esculturas grupales trágicas como "Los burgueses de Calais" de Rodin.

**Cinco
temperamentos e
intereses: muéstrate en el
estilo de vida de moda**

1. El buen temperamento comienza con la postura y el comportamiento.

Como dice el refrán: sentarse tiene apariencia de estar sentado y estar de pie tiene apariencia de estar de pie. La postura y el comportamiento de una persona reflejan su imagen. La elegancia comienza con gestos y modales extraordinarios.

Cada movimiento, palabra y acción de una persona se muestra a los demás, por lo que la forma en que se expresan la postura y el comportamiento debe considerar primero a los demás, es decir, si son educados y respetuosos con los demás. Por ejemplo, algunas personas están bien vestidas pero hablan con rudeza, escuchan a los demás pero descuidadamente o interrumpen las conversaciones de los demás a voluntad, etc. Todos estos comportamientos son manifestaciones de falta de respeto hacia los demás y falta de educación cultural.

La postura y el comportamiento de una persona no son simplemente una simulación en una determinada ocasión, sino el resultado del entrenamiento en la vida diaria. Como dice el refrán, "sentarse es una postura sentada y estar de pie es una postura de pie". A algunas personas les resulta antiestético cruzar las piernas y tambalearse en lugares públicos. Hay muchos "detalles triviales" en la vida diaria a los que también debemos prestar atención, como que alguien tosa o estornude a otros, hurgarse la nariz o las orejas al hablar con otros, darse palmaditas en los hombros al encontrarse con otras personas sin importar su edad, etc. Todas estas son cosas que deben superarse.

La postura y el comportamiento de una persona deben ser generosos, decentes y naturales; si son demasiado, parecerán artificiales y falsos. Debe ser franco pero no imprudente, vivaz pero no frívolo, nervioso pero no abrumado al trabajar, relajado pero no perezoso al descansar, humilde pero no pedante al hablar, educado pero no inferior al interactuar con invitados extranjeros,

etc. Todos estos pertenecen al ámbito de la cultivación de la vida diaria y se les debe prestar atención.

Además, se debe prestar especial atención a la postura al caminar y tratar de lograr una "marcha hermosa". Algunas personas no prestan atención a la belleza de su andar, o por deficiencias fisiológicas congénitas o malos hábitos adquiridos, y no están dispuestas a decidirse a corregir sus defectos, les permiten desarrollarse y formar gradualmente unos andares feos, así destruyendo el cuerpo humano Hermoso, desagradable, dando una sensación incómoda y retorcida. Diferentes posturas tienen diferentes funciones y diferentes actuaciones reflejan la diferente mentalidad de las personas y dan diferentes impresiones a los demás.

(1) Postura de pie

La postura de pie es una acción de modelado estático de una persona y es la base y el punto de partida para otros modelados dinámicos del cuerpo humano. Una postura hermosa puede mostrar confianza personal y dejar una impresión buena y duradera en los demás.

Para una postura de pie correcta y saludable, vista desde el costado del cuerpo, la columna vertebral humana es naturalmente vertical y el centro de gravedad del cuerpo debe ubicarse en la parte posterior de los pies; las rodillas deben estar juntas, el abdomen y las nalgas deben estar encogidas, la cintura debe estar recta y el pecho debe estar recto; los hombros deben estar ligeramente girados. Mantenga la espalda plana; sostenga el cuello, retraiga la barbilla y levante la cabeza; los brazos cuelgan naturalmente a ambos lados del cuerpo, o las manos se colocan delante del cuerpo en la parte inferior del abdomen.

Cuando un hombre está de pie, sus pies pueden estar separados a la altura de los hombros y sus manos también pueden cruzarse a la altura de la cintura para reflejar la masculinidad de los hombres. Los requisitos para otras partes permanecen sin cambios.

La postura más hermosa para una mujer es con el cuerpo ligeramente de lado, en un ángulo natural de 45°, en diagonal mirando hacia adelante y con la cara mirando hacia adelante. Los pies están en un paso en T, es decir, el pie derecho (izquierdo) está ubicado en el medio y detrás

del pie izquierdo (derecho), y el centro de gravedad del cuerpo cae entre los pies. El resto es igual que el anterior. Esta postura de pie puede hacer que una mujer luzca esbelta y esbelta, al mismo tiempo que muestra su belleza femenina.

Independientemente de hombres o mujeres, al estar de pie debes evitar que tu cuerpo se balancee y pierda el centro de gravedad, y no debes apoyarte contra la pared ni lucir apático. Además, no pongas las manos en la cintura ni cruces el pecho, ya que esto puede parecer dominante e inaceptable.

(2) Postura sentada

Al igual que estar de pie, una postura sentada estable y elegante también puede expresar la belleza estática de una persona.

Los elementos básicos para una postura correcta al sentarse deben ser: mantener la parte superior del cuerpo recta, no inclinarse ni encorvarse la espalda y no inclinarse hacia adelante contra el borde de la mesa o el respaldo de la silla. mesa o silla debe estar aproximadamente a un golpe, mantener las rodillas juntas y no a ambos lados, las piernas deben estar separadas, los pies deben colgar naturalmente en el suelo, y no deben estar cruzados ni estirados hacia adelante, o las piernas deben estar en uno frente al otro, o incluso en forma abocinada. Las manos deben apilarse con las palmas hacia abajo o juntas y colocarse a los lados del cuerpo o sobre las rodillas; la cabeza, la barbilla y el cuello deben permanecer sin cambios como cuando están de pie. Al sentarse y hablar, la parte superior del cuerpo y las piernas deben estar orientadas una hacia la otra al mismo tiempo, y los ojos deben mirar al hablante.

En términos generales, las posturas al sentarse de hombres y mujeres son más o menos las mismas, pero existen algunas diferencias en los detalles.

Por ejemplo, cuando una mujer está sentada, sus piernas deben estar muy juntas y colocadas en diagonal hacia un lado, los pies pueden estar ligeramente separados del frente y de atrás, es decir, si las piernas están inclinadas hacia la izquierda, el pie derecho debe colocarse detrás del pie izquierdo, si las piernas están inclinadas hacia la izquierda, el pie derecho debe colocarse detrás del

pie izquierdo, hacia la derecha, colocar el pie izquierdo detrás del pie derecho. De esta manera, visto de frente, los pies están un poco cruzados, lo que puede alargar la longitud de las piernas y hacer que se vean bastante elegantes. Cuando un hombre está sentado, sus pies pueden estar apoyados en el suelo, sus rodillas pueden estar ligeramente separadas y sus manos pueden colocarse sobre las rodillas izquierda y derecha. Además, hombres y mujeres también pueden sentarse con las piernas cruzadas. Sin embargo, las piernas y los pies colocados sobre él no se pueden girar hacia arriba. Finalmente, es indecente que tanto hombres como mujeres sacudan las piernas de manera inconsciente y aleatoria mientras están sentados en cualquier momento.

(3) Marcha

Si las posturas de pie y sentado se denominan formas estáticas del cuerpo humano, entonces la marcha es la forma dinámica del cuerpo humano. La marcha, es decir, la postura al caminar, produce la belleza del movimiento. Todos sabemos caminar, pero caminar con gracia, elegancia y belleza requiere práctica y atención diarias.

Los antiguos decían: "Caminar como el viento", exigiendo que las personas caminaran tan ligeras como el viento, es decir, debían: mirar al frente; levantar la cabeza y sostener la barbilla y el cuello; mantener la parte superior del cuerpo erguida, apretar el abdomen. , mantenga el pecho erguido y enderece la cintura; el centro de gravedad cae en el centro del pie y no se puede inclinar. Al dar un paso adelante, el centro de gravedad debe moverse desde la parte media del pie hacia la parte delantera del pie; los movimientos desde la cintura hasta los hombros deben minimizarse y mantenerse estables; los brazos deben estar cerca del cuerpo y balancearse hacia adelante y hacia atrás. naturalmente con el ritmo; los dedos deben doblarse naturalmente hacia el cuerpo. Mantenga la ruta de caminata lo más recta posible, con una longitud de zancada moderada y la distancia entre dos pasos debe ser la longitud de uno de sus propios pies.

(4) Otras posturas de acción

① Recoge cosas de lugares bajos. Cuando recoja cosas del suelo o de un lugar bajo, es mejor acercarse a los objetos con la parte superior del cuerpo recta y agacharse sobre una pierna. De esta manera podrás lograr tu objetivo fácilmente y lucir tu hermoso cuerpo. No son aconsejables las posturas de recoger y recoger con las piernas rectas, la cintura baja y las caderas elevadas, ni ponerse en cuclillas con ambas piernas.

② Sube y baja las escaleras. Al subir o bajar escaleras mantenga la parte superior del cuerpo recta y manténgase hacia la derecha, no baje la cabeza para mirar la escalera, sus piernas deben mirar al frente. El pie debe colocarse ligeramente, con el centro de gravedad generalmente ubicado en la parte delantera del pie delantero para mayor estabilidad.

③ Coge un coche. Cuando quiera subir al automóvil, primero debe sentarse de lado en el asiento del automóvil, luego mover las piernas y los pies hacia la puerta del automóvil al mismo tiempo, luego ajustar el cuerpo, sentarse y esperar. Al bajar del coche, también debes mover las piernas primero hacia afuera y luego hacia los lados. La postura incorrecta y poco elegante es entrar al auto con la cabeza hacia abajo primero, agacharse y levantar las nalgas, y luego entrar con ambos pies por turno, como si estuviera gateando; al salir del auto, también pone la cabeza primero y luego salir del auto.

2. Aprecia la belleza que tienes

Aprender a apreciar tu propia belleza no sólo eliminará tu complejo de inferioridad, sino que también te hará más encantadora y elegante. Nadie puede negar tu elegancia y tu belleza interior.

El temperamento elegante es un tipo de belleza que proviene del corazón. Todas tenemos derecho a sentirnos bellas. Esto no sólo se refiere a la belleza del exterior, sino que también incluye el encanto y la vitalidad que emana de todo el corazón. No hay belleza más conmovedora que el encanto que desprende la vida; sin embargo, la autocrítica muchas veces mata este encanto. Sentirse bella no conduce al narcisismo, esto es completamente diferente a lo que la mayoría de la gente piensa, al contrario, son aquellos que están insatisfechos con su apariencia quienes se

concentrarán excesivamente en sí mismos. Muchas personas prestan atención a su apariencia, no porque piensen que son hermosas, sino porque no importa cuánto se esfuercen por mejorar su apariencia, sienten que no son lo suficientemente atractivas. Si realmente puedes apreciarte a ti mismo, ya no estarás ensimismado ni preocupado por ti mismo, sino que te enfrentarás a ti mismo con una actitud más cómoda y objetiva.

Aprender a aceptar y apreciar tu apariencia no es una tarea fácil. La mayoría de las personas están más o menos insatisfechas con su apariencia. La mayoría de las personas se devaluarán si no están satisfechas con una o dos cosas. Pocas personas se dicen a sí mismas: "Este soy yo, así es como me veo." En cambio, muchas personas gastan incontables tiempo y dinero tratando de parecerse exactamente a ciertas estrellas de cine y televisión.

Para dejar de sentirte decepcionado contigo mismo frente al espejo, primero debes descubrir qué estás haciendo. Primero, debes reconocer tu apariencia. El método para evaluar tu propia apariencia es pararte desnudo frente a un espejo que pueda iluminar todo tu cuerpo, mirarte de frente y de atrás, y luego escribir tus sentimientos y críticas, o grabarlas con una grabadora. Muchas personas se sienten profundamente insatisfechas con su apariencia.

Al realizar este ejercicio, suelen surgir muchas emociones al mismo tiempo. Al estar desnudo frente a un espejo, puedes sentirte avergonzado, enojado, furioso, deprimido, alegre o extremadamente feliz. Deja que las emociones vengan y no resistas las ganas de llorar. Es posible que estas duras críticas se hayan acumulado en tu corazón durante mucho tiempo desde la niñez, pero simplemente fingiste que no pasó nada. ¡Ahora es el momento de reconocer la dureza que tienes contigo mismo y dejarla ir! Recuerda, escribir la insatisfacción con tu cuerpo no se trata de castigarte a ti mismo, sino de amarte más plenamente.

Mírate en el espejo. ¿Notas lo apretado que está tu pecho? ¿Estás respirando con urgencia? ¿Parece irritable e inquieto? Estar insatisfecho contigo mismo frente al espejo indica que tus expectativas sobre ti mismo no son realistas. Tus hombros están caídos y tu abdomen sobresale, como si llevaras un gran peso sobre tus hombros. Tus ojos pierden su brillo y las arrugas de tu rostro se vuelven cada vez más profundas. Una persona que no puede aceptarse a sí misma

y constantemente se pone las cosas difíciles no puede ser sonriente, entusiasta y positiva. Devaluarse habitualmente no sólo hace que uno se sienta viejo, sino que también lo hace parecer viejo.

Ahora, imagina unos cuantos globos grandes enderezando tus hombros, enderezando tu espalda, metiendo tu vientre e inclinando tus caderas hacia adelante. Respira hondo y sonríe. Entonces mírate a ti mismo, ¿te ves más enérgico con la cabeza en alto? Sin embargo, hay muchas personas que no se atreven a ponerse erguidas, como si eso no las hiciera ellas mismas. Por lo tanto, para apreciar todo su ser, es posible que primero necesite romper con la imagen de sí mismo que ha estado fijada durante muchos años. Ha estado insatisfecho con su apariencia durante mucho tiempo y ahora debe mirarse a sí mismo desde una nueva perspectiva.

Cada vez que te miras al espejo tienes una elección fundamental: estar satisfecho contigo mismo o estar insatisfecho contigo mismo. Generalmente hay momentos en los que uno se siente insatisfecho; este concepto tan arraigado es difícil de cambiar. Sin embargo, el centro de formación ha asesorado a miles de personas que han superado con éxito este círculo vicioso de autocrítica. El centro de formación les enseña una técnica muy eficaz. El método es muy sencillo. ¡Ahora, deja de mirarte al espejo y suspira, y sigue adelante para hacer este "hermoso ejercicio"!

Recuerda: la mentalidad de sentirte bella puede impedirte concentrarte en tu apariencia y comenzar a usar tu energía en actividades más importantes.

Las personas que han realizado este ejercicio informan que han logrado avances importantes a través de este ejercicio, no sólo aceptando más su apariencia, sino también sintiéndose más atractivos que antes. No existe ninguna discapacidad física que pueda impedirte sentirte bella a menos que no tengas confianza en ti misma.

Además de hacer estos ejercicios, también debes recordar: deja de quejarte de tu apariencia. Quejarte sólo te hará sentir más frustrado. Por supuesto, es imposible que cambies esta idea de la noche a la mañana, después de todo, estás acostumbrado a esto desde hace mucho tiempo. Sin embargo, una vez que realmente sientes que eres hermosa, podrás sentir lo que es la verdadera libertad. Ya no serás fácilmente derrotado y este malentendido de tu propia imagen ya no te molestará.

Si practicas "Soy hermosa" con frecuencia, descubrirás que los demás se vuelven cada vez más hermosos. Porque cuanto menos crítico uno es consigo mismo, más acepta a los demás. Si eres tan apasionado por ti mismo como por los demás, los demás naturalmente querrán estar contigo. Si no estás satisfecho contigo mismo, los demás serán menos capaces de descubrir tu belleza; de manera similar, cuanto más puedas irradiar la vitalidad de tu vida, más podrán los demás apreciar tu brillantez.

3 . Muestra elegancia con una sonrisa.

La sonrisa es un lenguaje que puede resolver problemas que generalmente son difíciles de resolver; la sonrisa es una especie de poder que puede ganar amigos para compartir la felicidad contigo; la sonrisa es el poema más conmovedor, puede hacerte elegante y manifestarse perfectamente.

Se dice que cuando las personas sonríen utilizan 13 músculos faciales y cuando fruncen el ceño utilizan 47 músculos faciales. Por eso, todos se sienten felices y naturales cuando ríen.

Las personas que lucen tristes todo el día quizás no se den cuenta de que han pasado por alto uno de sus rasgos más atractivos. Los bebés de dos meses sonreirán cuando vean la sonrisa de su madre; cuando tengan 5 meses, llorarán cuando vean a su madre fruncir el ceño; después de ingresar a las guarderías y jardines de infancia, su estado de ánimo también cambiará con los cambios en el entorno. Cambiar. En resumen, si los niños están expuestos después del nacimiento a personas amables, alegres, felices y, a menudo, sonrientes, esto sin duda será muy importante para la formación de su carácter.

Incluso si los demás te miran con ojos penetrantes, no respondas con un ojo, sino sonríe a cambio. Para las personas excéntricas y tímidas por naturaleza, si podemos saludarnos con una sonrisa, las barreras entre nosotros se eliminarán y el rostro tenso de la otra persona se relajará rápidamente y revelará una sonrisa. Este tipo de sonrisa o sonrisa es como una pequeña piedra arrojada al agua, que

puede aumentar y expandir continuamente las ondas amigables y amigables.

Sin embargo, también hay varios tipos de sonrisas: las hay falsas, superficiales, frías e insultantes, las hay amigables y brillantes, las hay puramente por etiqueta y las sonrisas profesionales. Piensa en los pros y los contras, ríete, etc. Estas sonrisas dependen básicamente del estado psicológico de una persona. Una verdadera sonrisa requiere ante todo sinceridad interior, es decir, debe surgir de un deseo sincero de ayudar a los demás. Una sonrisa mecánica, habitual y completamente falsa es sólo una especie de "inercia" del nervio facial. Aunque una persona puede sonreír maravillosamente mediante el entrenamiento, si realmente no quiere reír en su corazón, entonces su sonrisa definitivamente no podrá contagiar a los demás.

Un psicólogo dijo una vez: "El comportamiento surge básicamente después de la emoción. Pero, de hecho, el comportamiento y la emoción son inseparables. Podemos regular indirectamente las emociones que no están controladas por la voluntad restringiendo el comportamiento que está controlado directamente por la voluntad". sonríe agradablemente y de buen humor, entonces definitivamente se ganará el favor, la simpatía y la confianza de las personas que lo rodean, y demostrará mejor su temperamento elegante.

4. El humor añade color a la vida.

El humor es un tipo de temperamento y las personas con humor suelen tener un temperamento elegante. Se suele decir que el humor es la cristalización del pensamiento, el conocimiento, la sabiduría y la inspiración en el uso del lenguaje, es una chispa deslumbrante que destella en un momento.

El humor es el uso consciente de formas divertidas superficiales para tratar las cosas de la vida y del mundo de manera seria. El humor es un signo de inteligencia, educación y superioridad moral. El sentido del humor es un reflejo del noble temperamento, la civilización y la sabiduría de una persona.

(1) Humor que promueve la comunicación

La introducción de un humor ingenioso y travieso en las conversaciones de cada uno sin duda agregará mucha alegría a la atmósfera. El humor es una actividad psicológica vívida e interesante con una connotación profunda que una persona expresa a través de palabras o acciones. Cuando una pareja se lleva bien, puede diluir la infelicidad de ambas partes cuando están deprimidas y desarrollar el placer mutuo cuando están felices. Puedes imaginar lo aburrido que es vivir una vida seria con la cara seria todo el día. Un elegante sentido del humor agregará una capa de color maravilloso a la vida ordinaria.

(2) Lidar con el humor incómodo

Las personas que son buenas para lidiar con los asuntos mundanos a menudo usan un excelente humor para cambiar situaciones que no les convienen en situaciones que les son desfavorables, pueden convertir los grandes problemas en pequeños y superar las dificultades fácilmente. Una vez, cuando el gran filósofo Sócrates estaba hablando con un invitado, de repente entró corriendo su malhumorada esposa. Después de regañar a Sócrates por un rato, todavía se sentía enojada y tomó un balde de agua fría y se lo derramó sobre la cabeza de Sócrates. una rata ahogada. Sócrates sonrió y le dijo al invitado: "Sabía que después del trueno llovería mucho". La escena originalmente vergonzosa fue borrada por el humor de Sócrates.

En situaciones sociales, cuando te encuentras en una situación embarazosa, el humor muchas veces puede ayudarte a salir de ella con calma. En un banquete, el camarero derramó accidentalmente cerveza sobre la calva de un invitado mientras servía vino. El camarero estaba tan asustado que su rostro cambió de color y todos en la audiencia no sabían qué hacer y estaban atónitos. Inesperadamente, el invitado dijo con humor: "Hermano, ¿crees que este vino puede curar la caída del cabello?" Las personas presentes se rieron ante el sonido y la incómoda situación se rompió de repente. El huésped utilizó el humor para mostrar su generosidad y ayudó hábilmente al camarero a salir de su apuro.

(3) Humor relajante y persuasivo

Cuando hemos visto los pensamientos de otras personas en situaciones sociales, también podemos usar el poder del humor con una expresión tranquila. Había un joven que no era pragmático y no hacía más que admirar la fama del gran inventor Edison. Una vez le preguntó a Edison: "Señor, ¿por qué es usted famoso por sus tantos inventos?"

Edison adivinó lo que estaba pensando y preguntó deliberadamente: "Parece que estás pensando en hacerte famoso todos los días, ¿verdad?"

Cuando el joven escuchó esto, pensó que Edison le iba a enseñar el secreto, y dijo alegremente: "Incluso sueño con eso, ¿cuándo seré tan famoso como tú?"

"Te volverás famoso poco después de morir", dijo Edison.

El joven preguntó sorprendido: "¿Por qué esperar hasta la muerte?"

"Porque solo quieres ocupar un edificio de gran altura, en lugar de construir este edificio de gran altura. Entonces, el edificio de gran altura que imaginas todo el día nunca aparecerá automáticamente. Pero si pasas tu vida en la fantasía, lo harás. "No estarás allí después de tu muerte. ¿Eres famoso en todo el mundo debido a esas fantasías?" El humor de Edison, que combina ironía y advertencia, conmocionó enormemente los corazones de los jóvenes.

Un conocido pasó por la casa de Mendeleev, habló sin cesar y finalmente, con aire moralista, preguntó: "¿Te he aburrido?"

"No, no..." Mendeleev respondió sin dudar: "¿Adónde fuiste? Por favor habla, sigue hablando, sigue hablando. No me estás estorbando. Estoy pensando en mis propias cosas".

(4) Humor sencillo y natural

¿Por qué Chaplin y muchos otros personajes de comedia pueden inmediatamente conmover las fibras del corazón de las personas y hacer reír y entusiasmar a millones de personas con solo abrir la boca, levantar la mano o hacer un movimiento? El secreto es que todo lo que dicen, hacen y hacen está lleno de un humor esclarecedor y encantador.

Balzac escribió innumerables obras a lo largo de su vida, pero a menudo andaba escaso de dinero y

empobrecido. Una noche, mientras dormía, un ladrón entró en su habitación y rebuscó en su escritorio. Balzac se despertó, pero no gritó, sino que se levantó silenciosamente, encendió la lámpara y dijo con una sonrisa tranquila: "Querida, deja de dar vueltas. No puedo estar en mi escritorio a plena luz del día". dinero allí, y ahora que está oscuro, ¡no tienes que desperdiciar tu energía!

Nueve de cada diez cosas en la vida van a ser insatisfactorias. Lo más valioso de Balzac es que no sólo puede tomar con calma las cosas insatisfactorias, sino también convertir la decadencia en magia y los problemas en diversión, este es un nuevo tipo de trascendencia, y el gusto que adquirió es muy comparable al de otros.

Si tienes ese raro sentido del humor, es una gran bendición. Debes prestar atención a cultivarlo. No importa a dónde vayas, serás muy popular gracias a él.

5. Abandona la ambición y aléjate de la codicia.

Una vez que una persona es controlada por el diablo de la ambición y la codicia, cuando es difícil deshacerse del diablo, la persona se ha convertido en esclava de lo que una vez despreció y odió.

En las grandes ciudades hay muchas personas que en realidad no viven, sólo sobreviven. A menudo son esclavos de una ambición patológica, y su codicia interior continúa extendiéndose y creciendo, convirtiéndose eventualmente en el diablo que domina sus mentes y almas. Siempre están insatisfechos y siempre hacen todo lo posible por buscar la pompa y la apariencia. Por ejemplo, mantener la decoración de su hogar a un nivel que de otro modo no podrían lograr; comprar un automóvil cuando no podían permitirse una bicicleta; usar moda de diseñador y joyas caras. Además siempre se preocupan por estas cosas, lo que muchas veces los deja exhaustos y agotados física y mentalmente. Y todo esto que hicieron no fue para obtener cosas que realmente valieran la pena perseguir, y en realidad no aumentó su felicidad y felicidad.

Algunas personas esperan fanáticamente que la impresión que tienen ante los demás sea mejor que su situación real; esperan que los demás tengan una buena

opinión de ellos y piensen que tienen un papel decisivo en la sociedad. No usan su energía para hacer las cosas que deberían hacer, las cosas que son realmente beneficiosas para su madurez y felicidad, sino que simplemente enfrentan algunas vanidades y cosas llamativas, y no están dispuestos a enfrentar la realidad de la vida. Como resultado, ni siquiera las personas que los rodean saben quiénes son realmente, sino sólo cómo parecen ser. Entonces, ¿qué quieren obtener de la vida estas personas que viven a la sombra de la vanidad?

Una de las cosas tristes de nuestra civilización es que la mayoría de la gente tiene mala salud y el exceso de trabajo les roba su vitalidad juvenil. Impulsados por una ambición patológica, se sienten inadecuados. Pero el orgullo y el vacío en sus corazones les dicen: "No puedo parar." Es una estúpida vanidad y vanidad lo que nos hace seguir la tendencia incluso cuando no tenemos las condiciones. En nuestra sociedad, ¿cuántas personas son arrastradas a la tumba por deudas de casas, automóviles y negocios sólo para satisfacer su vanidad?

A menudo pensamos en esta pregunta: ¿Qué es lo más importante en nuestras vidas y cuál es el objetivo principal que debemos perseguir? Si una persona se esfuerza por alcanzar una meta inapropiada durante muchos años y gasta todas sus fuerzas en una ambición innecesaria, en realidad ha sido controlada por el diablo. ¡Qué lamentable es esa persona! Lo más desafortunado del mundo es que una persona esté completamente dominada por la codicia y la indiferencia. Impulsado por una ambición patológica, perseguirá locamente el dinero hasta aniquilar toda conciencia y perder toda la pura alegría del pasado.

Muchas personas creen que si viven en un ambiente ideal, sin preocupaciones por la comida y la ropa, y si sus vidas están libres de enfermedades y dolores, vivirán una vida feliz. Pero, de hecho, nuestra felicidad y alegría no dependen tanto de nuestro entorno como pensamos. Originalmente podíamos estar muy felices y satisfechos, pero la ambición equivocada y los celos nos han causado infelicidad, inquietud e insatisfacción. Tendemos a preocuparnos tanto por lo que tienen los demás que no logramos obtener suficiente felicidad y satisfacción de nuestro propio trabajo y riqueza.

El egoísmo se ve fomentado por la ambición innecesaria, el deseo de superar a los demás y la necesidad de salvar las apariencias a toda costa. La codiciosa

ambición de dinero también se ha convertido en un asesino de la felicidad. Nunca oímos hablar de una persona codiciosa que encuentre la felicidad. La satisfacción, el amor, la paz y la felicidad familiar no pueden asociarse con una ambición egoísta y codiciosa.

Hay ejemplos bien conocidos de arribistas políticos que anteponen la ambición personal a las responsabilidades partidistas y nacionales. La historia ha visto muchos ejemplos de partidos políticos cuyo futuro fue arruinado por la ambición personal.

Anteponer la ambición personal a las responsabilidades es peligroso, especialmente para los políticos en el poder.

A veces no sabemos adónde nos llevará la llamada de la ambición, pero sabemos claramente que si no nos dejamos llevar por el egoísmo y la codicia, y si podemos trabajar duro para alcanzar nuestras metas, alcanzaremos el estado más perfecto. Si podemos ubicarnos en un lugar donde seamos más libres y más adecuados para nosotros mismos, nuestro inagotable espíritu emprendedor nos permitirá alcanzar el estado más elevado de autorrealización y obtener la mayor satisfacción interior. También sabemos que si la ambición y el propósito se basan en una base equivocada, si estamos mal dirigidos, no seremos felices, ni satisfechos ni exitosos.

Cuando una persona persigue tan fanáticamente la riqueza, el estatus y la fama que dedica toda su mente y capacidad a realizar un ideal erróneo, estrecho y egoísta, sólo puede desarrollar una pequeña parte de su enorme potencial, y su camino será cada vez peor. . Debes saber que sólo la vida más completa puede alcanzar el reino más elevado de la vida.

6. La belleza está en el temperamento, la belleza está en el alma.

El verdadero encanto de una persona reside principalmente en su temperamento y belleza únicos. Y este tipo de belleza temperamental proviene más de lo más profundo del alma. Parece invisible, pero en realidad es tangible. El alma bella se expresa en el temperamento.

En la vida real, un número considerable de personas sólo prestan atención a cómo se visten y no prestan mucha atención a si su temperamento cumple con los estándares de belleza. Es cierto que una apariencia hermosa, ropa a la moda y un cuidado cuidadoso pueden dar a las personas una sensación de belleza. Sin embargo, la belleza de este tipo de apariencia es superficial y de corta duración, mientras que la belleza del temperamento elegante es profunda y duradera, y no está restringida por la edad, la vestimenta y el arreglo personal.

La belleza del temperamento se refleja primero en el rico mundo interior. Los ideales son un aspecto importante de la riqueza interior. Porque los ideales son la fuerza motriz y la meta de la vida. Sin ideales ni objetivos, el corazón está vacío y pobre, y no hay belleza en el temperamento. La moralidad es otro aspecto importante de la belleza del temperamento, ser sincero y de buen corazón es indispensable. El nivel de educación influye en cierta medida en el ambiente de la vida familiar y en el crecimiento de las generaciones futuras. Además, hay que tener una mentalidad amplia.

La belleza del temperamento puede parecer intangible, pero en realidad es tangible. Se expresa a través de la actitud de una persona ante la vida, las características de personalidad, el comportamiento del habla, etc.

La belleza del temperamento también se refleja en el comportamiento. La forma en que levantas las manos, la forma en que mueves los pies, la forma en que caminas y la forma en que tratas a los demás pertenecen a esta categoría. Cuando los amigos se hacen amigos por primera vez, se miran e inmediatamente crean una buena impresión, que no es sólo el resultado de las palabras sino también del papel del comportamiento. Sea entusiasta sin ser frívolo, generoso sin ser pretencioso.

La belleza del temperamento también se refleja en el carácter. Esto significa prestar atención al propio autocultivo, evitar la ira y la locura, ser tolerante y considerado con los demás. La mansedumbre no significa silencio, ni significa resignarse y no tener una opinión independiente. Por el contrario, las personalidades alegres suelen revelar un aire de inocencia y es más probable que expresen sentimientos internos, mientras que las personas emocionales son más resonantes.

El interés elegante es también una manifestación de temperamento y belleza. Ama la literatura y tiene ciertas

habilidades de expresión, aprecia la música y tiene un buen sentido de la música, le gusta el arte y tiene un sentido básico del color, etc.

Hay muchas personas que no son grandes bellezas, pero exudan temperamento y belleza deslumbrantes: como seriedad y perseverancia en el trabajo; inteligencia, libre y fácil, agudeza; astucia y habilidad; esta es la verdadera belleza, la belleza de la armonía y la unidad. , natural La belleza.

**Seis
encantos internos:
muestra tu propia
personalidad**

1. El estilo es el escudo de la personalidad humana.

El comportamiento y la conducta son las principales manifestaciones del encanto externo de una persona. El comportamiento elegante hace que una persona sea agradable. Incluso los empleados más comunes, siempre que se comporten de manera apropiada y estandarizada, naturalmente harán que la gente los respete. Cada movimiento, palabra y acción de una persona está relacionada con su propio comportamiento, prestar atención a estos detalles y estandarizarlos agregará brillo infinito a tu personalidad.

Sin embargo, algunas personas creen que el comportamiento y la apariencia de una persona son irrelevantes. En realidad, no es así: en la vida real, si el comportamiento es elegante y si las palabras y los hechos son apropiados, a menudo tienen un impacto directo en el éxito o el fracaso de un evento. Sin duda, un comportamiento elegante puede hacer que las interacciones sociales sean más relajadas y placenteras, propiciando así el éxito de las cosas. "La nobleza de carácter", dijo el arzobispo Middleton, "puede ser una molestia cuando se combina con una apariencia indecente".

El propio comportamiento de una persona está estrechamente relacionado con el respeto que los demás le tienen y, a menudo, desempeña un papel más importante en el gobierno de los demás que cosas como el carácter interno y sustancial. El habla y el comportamiento cálidos, amigables y corteses sin duda harán que las personas se sientan cómodas y, en interacciones tan amistosas, el éxito a menudo llegará. Dicho esto, una conducta amigable y accesible contribuirá al éxito profesional. Por el contrario, el mal comportamiento y las palabras groseras y vulgares sólo harán que la gente se sienta disgustada, de esta forma no se podrá realizar ningún negocio o transacción. La primera impresión es particularmente importante, y el hecho de que una persona sea educada, educada y cortés a menudo tiene un impacto muy importante en la primera impresión.

Las palabras y los hechos amistosos, el comportamiento decente y la conducta elegante son los pasaportes para entrar en el corazón de los demás. Los corazones tanto de los mayores como de los jóvenes están abiertos a personas educadas y corteses.

Hay un adagio bien conocido que dice que "el estilo moldea a las personas." Pero no podemos decir que "las personas moldean el estilo". Una persona puede parecer inculta o incluso grosera, pero puede ser una persona de buen corazón con excelente carácter moral. Si personas tan bondadosas y virtuosas pueden comportarse con elegancia y cortesía, como un caballero verdaderamente elegante, entonces definitivamente serán más beneficiosos para la sociedad y podrán brindar a las personas más alegría y felicidad en la vida real y en sus propias carreras. logrado de manera más fluida.

Hasta cierto punto, se puede decir que el comportamiento de una persona refleja su carácter interior. En otras palabras, el comportamiento exterior de una persona es una manifestación de su naturaleza interior. Refleja los intereses, aficiones, mundo emocional, carácter y temperamento de una persona, así como las costumbres sociales a las que está acostumbrada desde hace mucho tiempo, etc. Por supuesto, algunas etiquetas, costumbres y formas de vivir e interactuar comunes y populares tienen poco que ver con el carácter y temperamento inherentes de una persona. Sin embargo, estos comportamientos personales desarrollados después de un largo período de autocultivo y autoeducación son un reflejo integral del carácter, el temperamento y el temperamento de una persona. Por lo tanto, estas apariencias, comportamientos y formas de tratar con los demás que están relacionados con la naturaleza interna del individuo son de gran importancia y no pueden subestimarse.

Los pensamientos y emociones de una persona tienen un gran efecto motivador en el comportamiento elegante de una persona. Para una persona bien educada y de buen comportamiento, los sentimientos nobles son una fuente de alegría y placer. Desde este punto de vista, el sentimiento es tan importante como el genio y los logros de una persona, y el sentimiento tiene un impacto más directo en los intereses, pasatiempos y carácter de una persona. La compasión es la llave de oro que abre el corazón de los demás. No sólo hace que las personas sean amables y

cortesés, sino que también las hace de mente abierta y con visión de futuro.

El comportamiento elegante tiene sus raíces en gran medida en la cortesía y la amabilidad. Desde fuera, la cortesía es una forma de expresión o comunicación. En esencia, la cortesía refleja nuestro propio amor por los demás. Quizás una persona no necesite mostrar amor a los demás, pero es muy educada con los demás. No existe una diferencia esencial entre un comportamiento elegante y un comportamiento decente: son básicamente lo mismo. Hay un dicho que bien dice: "Una figura hermosa es mejor que un rostro hermoso; un comportamiento elegante es mejor que la grácil figura de Ana; un comportamiento elegante es el mejor arte, y es mejor que cualquier escultura o pintura famosa".

La verdadera cortesía debe surgir de la sinceridad y del corazón, de lo contrario no creará una impresión profunda y duradera. No existe gracia sin sinceridad. Las palabras y los hechos groseros, la personalidad ruda y el comportamiento elegante no tienen ninguna relación. El comportamiento elegante es una expresión natural de la naturaleza humana. Aunque algunas personas creen que en su forma más perfecta la cortesía es como el agua: "limpia, simple, incolora e insípida", sin embargo, los talentos individuales siempre cubren las deficiencias del comportamiento de una forma u otra. Debido a los diferentes talentos y personalidades De los individuos, el comportamiento de las personas no puede ser igual al que sale de un molde, el comportamiento de algunas personas es más extremo y lleno de características personales, esto es normal y de la naturaleza humana. Sin creatividad e individualidad, no habrá cambios en la vida humana y no habrá diversión.

La verdadera cortesía debe surgir de la bondad. Una persona de buen corazón debe estar dispuesta a ayudar a los demás a hacer felices a los demás, y no a hacerles sufrir o preocuparse. Al igual que la amistad y la buena voluntad, la cortesía naturalmente hace que las personas se sientan relajadas y felices. La cortesía y el comportamiento amistoso siempre van juntos y son inseparables. Lo sorprendente es que el Capitán Speke dijera que incluso los ugandeses que viven cerca de lagos interiores en el corazón de África tienen este carácter noble. Hay un dicho famoso en Uganda: "Aquellos que son desagradecidos y devuelven su bondad con mal, serán castigados por Dios".

La verdadera humildad y cortesía siempre se expresan particularmente en la preocupación por la personalidad de los demás. Si una persona quiere que los demás la respeten, debe saber respetar la personalidad de los demás. Debe prestar atención a los pensamientos y opiniones de otras personas y ser bueno tolerando los pensamientos y opiniones de otras personas incluso si son contrarios a los suyos. Una persona verdaderamente educada siempre respeta las opiniones y puntos de vista de los demás y nunca obliga a las opiniones de los demás a ser consistentes con las suyas. A veces tiene que controlar sus emociones, reprimir sus propias opiniones diferentes y escuchar las diferentes opiniones de otras personas con una mente abierta. . Debe ser tolerante, paciente, comedido y evitar hacer comentarios duros. Cualquier palabra radical o comentario duro siempre dará lugar a comentarios radicales y duros de otros sobre sus palabras y acciones.

Un ingeniero llamado Bruner dijo una vez: "Las palabras y los hechos viciosos son el lujo más caro de la vida". El Dr. Johnson también dijo: "Caballeros, nadie tiene derecho a decir palabras groseras", y mucho menos a hacer cosas groseras e ignorantes. Las palabras hirientes y las palabras hirientes son más resentidas que tirar a una persona al suelo".

Las personas sensatas y educadas nunca se muestran superiores, más inteligentes o más ricas que sus vecinos. Nunca hacen alarde de su estatus social noble y destacado ante los demás, nunca hacen alarde de su profesión ante los demás, o siempre hablan de su trabajo de manera retórica, nunca abandonan su profesión y muestran su vida o experiencia laboral tan pronto como abren la boca. Por el contrario, los que son sabios y educados son siempre amables y corteses, siempre son particularmente modestos y prudentes, nunca pretenciosos, pretenciosos, jactanciosos u ostentosos. Siempre demuestran su personalidad y carácter a través de sus acciones más que a través de sus palabras.

En general, la falta de respeto hacia los sentimientos ajenos se debe principalmente al egoísmo, que siempre conduce a todo tipo de comportamientos bruscos, groseros y repugnantes. Por supuesto, estos comportamientos repugnantes no se deben a una naturaleza viciosa, sino a que esas personas carecen de la simpatía y consideración necesarias hacia los demás, e ignoran las pequeñas cosas

de la vida diaria que hacen felices, felices o dolorosas a las personas, y que consciente o inconscientemente causan malestar a otros. Se puede decir que el hecho de que una persona tenga una personalidad buena y cultivada depende principalmente de si tiene un espíritu de abnegación y de si puede ser verdaderamente considerada y preocupada por los demás en la vida diaria.

En la vida diaria, aquellos que no tienen autocontrol son intolerables. Este tipo de persona siempre traerá problemas y dolores inexplicables a la gente, nadie se sentirá sinceramente feliz al interactuar con este tipo de persona. Debido a la falta de autocontrol, muchas personas pasan su vida luchando contra los problemas que crean. Debido a su obstinación, terquedad y aspereza, el éxito siempre los elude, y la angustia y los problemas siempre los siguen. Y algunas otras personas que no tienen mucho talento, porque tienen paciencia y perseverancia, una mente pacífica y son buenos en el autocontrol, siempre navegan sin problemas y logran logros extraordinarios.

Al igual que el talento de una persona, la personalidad de una persona tiene un impacto muy importante en su éxito. En cualquier caso, una cosa es segura: la felicidad depende de la personalidad. Especialmente el tipo de personalidad optimista y alegre depende de la manera cortés y amigable de una persona de comunicarse, así como de su voluntad de ayudar a los demás y otras cualidades similares. Al igual que algunas de las pequeñas cosas de la vida diaria, esta cualidad aparentemente ordinaria es lo que toda persona exitosa debe poseer.

2. Una personalidad encantadora proviene de una actitud positiva.

Una actitud positiva es la actitud correcta que se debe tener sin importar la situación. Esta mentalidad se compone de factores de carácter "positivos", como "confianza", "integridad", "esperanza", "optimismo", "coraje", "emprendedor", "generosidad", "paciencia", "ingenioso", "amable" y "rico en conocimiento", por nombrar algunos.

Una actitud positiva es la personalidad más importante para tener una atracción. Una actitud positiva afecta tu

tono, postura y expresión facial al hablar, modificará cada palabra que digas y determinará tus sentimientos emocionales, también tendrá un impacto en tus pensamientos.

A modo de comparación, veamos los efectos de una mentalidad negativa. Una actitud negativa apagará tu entusiasmo, nublará tu imaginación, reducirá tu disposición a cooperar, te hará perder el autocontrol, te enojará fácilmente, te faltará paciencia y te volverá irracional.

Dado que la negatividad es tan destructiva para ti, lo mejor es quedarte en casa y no competir con los demás. La negatividad sólo te creará enemigos y destruirá tus logros y amigos.

Si un abogado llega al tribunal con una mentalidad negativa, incluso si está defendiendo el mejor caso del mundo, todavía no podrá convencer al juez ni al jurado.

¿Ganaría confianza en un médico propenso a la ira y al pesimismo? ¡No! La negatividad nunca será tolerada.

Por el contrario, una actitud positiva te abre una puerta brillante y te permite expresar tus habilidades y ambiciones.

¡Piense en los abogados que acuden al tribunal con confianza y se ganan al juez y al jurado con una certeza abrumadora! ¿No preferiría que lo atienda un médico que lo tranquilice, responda sus preguntas en un tono tranquilo y demuestre experiencia?

No importa lo que hagamos, debemos trabajar duro con la mente clara. No se debe desperdiciar tiempo ni dinero. Sólo ahorrándolos lentamente podremos lograr grandes cosas. Pero si haces este tipo de esfuerzo con un humor demasiado sombrío, no producirá buenos resultados. Si tienes el pensamiento "¡No puedo hacerlo de todos modos!" o "No puedo tener éxito por mucho que lo intente", tu trabajo definitivamente no irá bien y también te conducirá a una serie de mala suerte.

Porque este tipo de humor oscuro sembrará malas semillas en el corazón y los malos efectos se propagarán repetidamente. Por tanto, es mejor trabajar duro con la mente despejada.

Incluso si ahora eres derrotado por la mala suerte, debes mantener el estado de ánimo de "el pasado es el pasado y las cosas definitivamente mejorarán en el futuro". Este método de cambiar el corazón de la oscuridad a la luz cambiará lentamente el entorno o las condiciones circundantes. Por el contrario, si no quieres cambiar y

siempre te sientes decepcionado porque "mi entorno no es bueno y las condiciones no son buenas", será difícil cambiar a un buen entorno o condiciones. Por lo tanto, debemos esforzarnos con la mentalidad de "Aunque el ambiente o las condiciones no son buenas, todavía tengo que hacer algo". De esta manera, se sembrarán buenas semillas en el corazón y, debido a este efecto, el ambiente o las condiciones cambiarán lentamente para mejor.

Por supuesto, no basta con trabajar duro con un estado de ánimo claro, también es necesario trabajar duro y tener pensamientos como "quiero hacerlo por ti", "realmente quiero hacerlo" y "debo hacerlo". él." La esperanza y el trabajo duro pueden abrirle un camino nuevo y vivo.

Hay muchas personas que trabajan duro pero fracasan. Una de las razones es que este tipo de persona no trabaja duro con la mentalidad de "debo hacerlo por ti" o "debo tener éxito". Trabaja duro, añade fe y sigue adelante, y un día te embarcarás en un nuevo camino. El muro que originalmente pensabas que era "tan grueso y probablemente imposible de romper" un día colapsará repentinamente ante tus ojos.

Incluso si estás sufriendo, puedes olvidarlo: éste es el estado de ánimo que debes tener al abrir un nuevo camino.

La mayoría de las personas han fracasado algunas veces en sus vidas, pero esas son cosas del pasado. Nadie puede predecir qué grandes empresas nos esperan para emprender en el futuro.

3 . Desarrollar una personalidad segura y autosuficiente.

El maestro del éxito, el Dr. Orison Marr, dijo: "Las personas con anemia psicológica y deficiencia de calcio mental son esclavas de malentendidos psicológicos. No sólo no tendrán éxito en sus carreras, sino que también se sentirán confundidos en la vida".

A nuestro alrededor escuchamos a menudo a padres y profesores enseñar a sus hijos de esta manera:

"Sé obediente y sé un buen chico".

No hay nada de malo en tales enseñanzas, pero los conceptos tradicionales y los prejuicios seculares siempre advierten a los niños: Eres pequeño e insignificante entre

todos los seres vivos. Debes escuchar a los adultos y nunca comportarte fuera de lo común. Como resultado, muchos niños e incluso adultos a menudo se sienten insignificantes, incapaces de correr riesgos, no se atreven a correr riesgos y están a merced de los demás.

Sin embargo, las personas son el alma de todas las cosas, cada uno es diferente de los demás, cada uno tiene sueños, sentimientos y experiencias diferentes. Por lo tanto, sólo aquellos que se esfuerzan por mantener una actitud positiva y tienen un espíritu innovador pueden destacar. Si una persona presta demasiada atención a las evaluaciones de otras personas, cae en el ciclo psicológico de temer la culpa de los demás y ser incomprendida, es demasiado coherente con los demás, no logra innovar y cae en el atolladero de no tener logros pero tampoco fallas, entonces esta persona debe ser gente que no hace nada, gente que se ha perdido.

Perderse significa distorsionar su personalidad y debilitar su autoconciencia. Usted sufre de anemia psicológica y deficiencia de calcio mental. Sólo puede ser esclavo y prisionero de malentendidos psicológicos. Por lo tanto, este tipo de persona no sólo fracasará en su carrera, sino que también se confundirá en la vida.

Hablando de personalidad, es necesario explicar la personalidad. La llamada personalidad son los rasgos de carácter de un individuo, y la personalidad es la actitud estable de una persona hacia la vida y las características de comportamiento.

Las personalidades individuales son diversas y variadas. Algunas son obstinadas, coquetas, arrogantes y mordaces; algunas son alegres, entusiastas, expuestas y vivaces; algunas son profundas, internas, reflexivas y retraídas; algunas son confiadas, audaces y resueltas, pero carecen de paciencia y meticulosidad; algunas son Lento, paciente y meticuloso, pero falto de confianza, indeciso... etc., estas son sólo distinciones muy aproximadas, de hecho, las diferencias de personalidad son extremadamente complejas. La actitud estable de cada persona ante la realidad tiene un sistema específico, y la forma en que se comporta también tiene unas determinadas características. La unidad orgánica compuesta de estas características estables y estereotipadas es la personalidad.

La personalidad es un constructo psicológico muy complejo que está determinado por actitudes psicológicas a largo plazo. En esencia, la personalidad es la expresión de

la mentalidad de una persona, pero es la expresión de una actitud psicológica habitual, regular y a largo plazo. Entonces la mentalidad determina el destino, es decir, el carácter determina el destino.

Hemos descubierto qué es la personalidad y entendemos que personalidad y mentalidad están estrechamente relacionadas y se complementan entre sí. Dado que el determinismo de la mentalidad también significa determinismo del carácter, ¿por qué deberíamos enfatizar nuevamente la importancia de la personalidad? Porque lo más destacado de la personalidad humana es su individualidad, que es la combinación única de características psicológicas humanas. Incluyendo actitudes de la vida real, elecciones libres, voluntad, temperamento, características de los procesos psicológicos, la suma de emociones dominantes y motivaciones para las actividades y las habilidades formadas. Por lo tanto, no podemos considerar la personalidad sólo como un producto negativo de la educación y las influencias ambientales, sino que debemos considerar la personalidad como una actividad positiva. El proceso por el cual una persona domina la experiencia social y ajusta su comportamiento se logra a través de su mundo interno. El papel positivo de la personalidad se manifiesta en una variedad de actividades destinadas a transformar la realidad circundante y la autorrealización. Se puede ver que en casi todas las actividades prácticas y de comprensión humana, la personalidad debe estar activamente activa y desempeñar un papel. Por tanto, desarrollar una actitud positiva y establecer una mentalidad de éxito significa valorar y fortalecer la propia personalidad. Sólo las personas con personalidades distintivas pueden tomar la iniciativa en la vida real, cambiar los programas programados por la sociedad y programar otros nuevos para ellos mismos.

Algunas personas cometen grandes errores porque no tienen una buena personalidad.

Durante el Período de los Reinos Combatientes, Zhao Kuo, el hijo de Zhao She, un famoso general del estado de Zhao, se había considerado durante mucho tiempo como el hijo del general. Creía que estaba familiarizado con los libros militares y conocía bien las estrategias y tácticas de la guerra. . Cuando discutía asuntos militares en la corte imperial, podía señalar todas las estrategias de los libros militares y, a menudo, podía asustar al lado opuesto del debate. Como resultado, Zhao Kuo convenció a muchos

ministros del estado de Zhao. Zhao Kuo también estaba orgulloso de esto y se consideraba un general. Sin embargo, la mejor persona para conocer a un hijo es su madre, pero la madre de Zhao Kuo pensaba que su hijo tenía un carácter vanidoso y sólo podía hablar de ello en papel. Efectivamente, cuando Zhao Kuo luchó contra el ejército de Qin liderado por Bai Qi del estado de Qin, sus 400.000 soldados fueron capturados y sufrieron la desgracia de ser enterrados vivos.

Durante el período de los Tres Reinos, el pabellón callejero de Ma Ji fue derrotado por el ejército de Cao debido a las cosas en el libro militar. Zhuge Liang no tuvo más remedio que matar a Ma Ji llorando de acuerdo con la orden militar. Perdió su pabellón callejero y fue decapitado. El trágico final de Ma Ji se limitó a su carácter. También afirmó ser competente en el arte de la guerra, pero fracasó porque no podía desarrollar creativamente estrategias y tácticas militares y siguió ciegamente el arte de la guerra para desplegar tropas.

Ma Ji y Zhao Kuo fracasaron debido a malas personalidades. Por lo tanto, las personas con personalidad no necesariamente pueden tener éxito, pero sólo las personas con buena personalidad pueden tener éxito. En otras palabras, las personas exitosas deben tener buena personalidad.

Mucha gente sabe que Einstein inventó la teoría de la relatividad. Uno de los secretos del éxito de Einstein como el científico más grande del mundo es su buena personalidad. El amor por pensar es su personalidad más importante. Debido a su concentración en sus pensamientos, Einstein a menudo se olvidaba de vestirse y comer. Una vez dijo: "Una persona debe ser buena pensando para crear nuevos valores para la sociedad. No sólo eso, sino que incluso puede establecer estándares morales para la vida pública. Si no hay personas creativas que puedan pensar y juzgar de forma independiente, El desarrollo ascendente de las personas y de la sociedad es inimaginable, y el desarrollo de la personalidad humana también es inimaginable".

También dijo: "Cada cosa grande y noble, ya sea una obra de arte o un logro científico, proviene de una personalidad independiente. Sólo cuando el Renacimiento hizo posible que los individuos se desarrollaran sin restricciones, la cultura europea logró un avance muy importante. para romper el asfixiante estancamiento."

Terminemos esta sección con una cita de Einstein:
"En el colorido desempeño de la vida, siento que lo verdaderamente valioso no es el país político, sino el individuo creativo y emocional, la personalidad; sólo los individuos pueden crear cosas nobles y sobresalientes".

4. Trata tu vida con una sonrisa

La sonrisa de una persona es más importante que la ropa noble. Una sonrisa puede iluminar a todo aquel que la ve, como el sol brillando a través de las nubes oscuras, aportando calidez a las personas.

Las acciones hablan más que las palabras y una sonrisa dice: Me gustas. Me haces feliz. Encantado de conocerte.

Por eso los perros son tan populares. Están muy felices de vernos y, por lo tanto, nosotros estamos felices de verlos.

La sonrisa de un bebé tiene el mismo efecto.

¿Alguna vez has estado en la sala de espera de un hospital? Mire a los pacientes a su alrededor y sus rostros sombríos. El Dr. Stephen Spauer, veterinario de Layton, Missouri, dijo que una primavera su sala de espera estaba llena de clientes que traían a sus mascotas para vacunarlas. Nadie estaba charlando y probablemente todos tenían una o más cosas en mente que debían hacer en lugar de quedarse sentados y perder el tiempo. Había unos seis o siete clientes esperando y luego entró una clienta con su hijo de 9 meses y un gatito. Afortunadamente, estaba sentada junto a un caballero que estaba impaciente por esperar. Pero lo descubrió. El niño lo miraba y le sonreía inocentemente. ¿Cómo reaccionó este señor? Como tú y yo, por supuesto que le sonrió al niño. Luego empezó a hablar con la clienta sobre sus hijos y nietos. Después de un rato, todos en la sala de espera estaban charlando y toda la atmósfera cambió de aburrida y rígida a una de alegría.

Una sonrisa real, una sonrisa que calienta el corazón, una sonrisa que nace del corazón, puede alcanzar un buen precio en el mercado. El profesor James McNair, psicólogo de la Universidad de Michigan, habló sobre su opinión sobre la risa y dijo: Las personas que sonríen son más eficaces en la gestión, la enseñanza y las ventas. Los padres que sonríen con frecuencia pueden criar una próxima generación feliz. Una sonrisa puede expresar sus

sentimientos mejor que un ceño fruncido. Esta es la razón por la que en la enseñanza se debe utilizar el estímulo en lugar del castigo. Un gerente de recursos humanos de una importante tienda departamental de Nueva York dijo que preferiría contratar a una chica con una linda sonrisa que no terminó la escuela secundaria que un doctorado con cara de póquer.

El impacto de la risa es grande. Las compañías telefónicas de todo Estados Unidos tienen un programa llamado "El poder de la voz". En este programa, la compañía telefónica recomienda que sonrías al contestar el teléfono, y su "sonrisa" es causada por el sonido de tu voz para transmitir.

Un gerente de una empresa de informática en Cincinnati, Ohio, nos contó cómo encontró un candidato adecuado para un puesto difícil de cubrir.

"Me costó encontrar un doctorado en informática para mi empresa. Finalmente, encontré un muy buen candidato que acababa de graduarse de la Universidad Purdue. Después de algunas conversaciones telefónicas, me enteré de que había varias otras empresas que querían Él, y todos son más grandes y más famosos que mi empresa. Cuando aceptó el trabajo, me sentí muy feliz. Cuando comenzó a trabajar, le pregunté por qué renunció a otras oportunidades y eligió nuestra empresa. Hizo una pausa y dijo: Yo "Creo que es porque los gerentes de otras compañías son fríos y serios al teléfono, lo que me hace sentir como si fuera simplemente otra relación comercial. Pero tu voz suena como si realmente quisieras que fuera tuyo. Un miembro de la compañía. Puedes creer que Estaba sonriendo en la llamada."

El presidente de una de las mayores empresas de caucho de Estados Unidos dijo que, según su observación, a menos que una persona esté muy interesada en su carrera, será difícil tener éxito. Este líder del mundo industrial no tiene mucha confianza en el viejo dicho de que uno puede hacerse famoso con sólo diez años de arduo trabajo.

"Conozco personas que tienen éxito porque comenzaron su negocio con mucho entusiasmo. Más tarde, veo que estas personas se vuelven esclavas de su trabajo y se aburren. No tienen ningún interés en absoluto y fracasan".

Debes ser agradable cuando ves a los demás, si también esperas que ellos sean agradables cuando te ven a ti.

Napoleón Hill animó a miles de empresarios a pasar una semana sonriendo a los demás todos los días y luego regresar a clase y hablar sobre los resultados. La siguiente es una carta de William Steinhardt, miembro de la Bolsa de Valores de Nueva York.

"He estado casado durante más de 18 años", escribió Steinhart en la carta. "Durante este tiempo, desde que me levanto por la mañana hasta que voy a trabajar, rara vez le he sonreído a mi esposa o hablado con "Unas pocas palabras. Soy el tipo más hosco de Broadway".

"Como me pediste que diera un discurso basado en mi experiencia de sonreír, decidí intentarlo durante una semana. Así que a la mañana siguiente, cuando me estaba peinando, miré mi cara triste en el espejo y dije: "Hoy, quita ese ceño fruncido de tu cara. Tienes que sonreír. Empieza a sonreír ahora". Mientras me sentaba a desayunar, saludé a mi esposa con un "Buenos días, querida" y le sonreí. "

"Esto ha cambiado mi actitud. En estos dos meses, nuestra familia ha sido más bendecida que en todo el año pasado".

"Ahora, cuando voy a trabajar, le sonrío al encargado del ascensor del edificio y le digo 'buenos días'; saludo con una sonrisa al guardia de seguridad en la puerta del edificio; le sonrío a la cajera en el metro , y cuando digo Cuando ella dio el cambio; cuando estuve en el intercambio, sonreí a las personas que nunca antes me habían visto sonreír ".

"Pronto descubrí que todos me devolvían la sonrisa. Traté a los que se quejaban con una actitud alegre. Escuché sus quejas y sonreí, y el problema se resolvió más fácilmente. Descubrí que sonreír me generaba más ingresos y más dinero cada día. "

"Comparto oficina con otro agente. Uno de los miembros de su personal es un joven muy simpático, y le hablé de la filosofía que había aprendido recientemente sobre la vida y quedé muy contento con los resultados. Continuó admitiendo que Cuando compartí oficina con él por primera vez, pensó que yo era una persona muy hosca; hasta hace poco, se dio cuenta. Dijo que cuando sonreía, era amable".

"También me deshice del hábito de criticar a los demás. Ahora sólo elogio a los demás, no los menosprecio. He dejado de hablar de lo que quiero. Ahora trato de ver las cosas desde la perspectiva de otras personas, y eso

realmente ha cambiado mi vida. Me convertí en una persona completamente diferente, una persona más feliz, una persona más rica, rica en amistades y felicidad; esas son las cosas que realmente importan".

La carta fue escrita por un corredor de bolsa experimentado, que ha viajado por todo el mundo y que se ganaba la vida negociando en la Bolsa de Valores Extrabursátil de Nueva York, un trabajo tan difícil que noventa y nueve de cada cien fracasan.

¿Qué pasa si no te gusta sonreír? Hay dos métodos: primero, oblígate a sonreír y, si estás solo, oblígate a silbar o tararear una canción para demostrar que pareces feliz, lo que fácilmente te hará feliz. El difunto profesor William James de la Universidad de Harvard dijo: "La acción parece seguir al sentimiento, pero en realidad la acción y el sentimiento van uno al lado del otro. La acción está bajo el control directo de la voluntad, y podemos controlarla indirectamente sin el control directo de la voluntad". la voluntad La sensación de tener el control".

"Por lo tanto, si somos infelices, la forma activa de ser felices es reír alegremente y actuar como si fuéramos felices..."

Todos en el mundo buscan la felicidad. Hay una manera segura de conseguir la felicidad, y es conseguirla controlando tus pensamientos. La felicidad no depende de circunstancias externas, sino de circunstancias internas.

Lo que determina tu felicidad o infelicidad no es lo que tienes, ni quién eres, ni dónde estás, ni lo que estás haciendo, sino lo que piensas. Por ejemplo, dos personas pueden estar en el mismo lugar haciendo lo mismo y ambas pueden tener la misma cantidad de dinero y prestigio, pero una de ellas puede estar triste y la otra feliz. ¿Por qué? Porque cada uno piensa diferente.

En las insoportablemente cálidas zonas tropicales, esos pobres siervos cultivaban con sus primitivas herramientas agrícolas, y vimos muchas caras felices en ellos. Pero estas caras felices son las mismas que vemos en oficinas con aire acondicionado en Nueva York, Chicago y Los Ángeles.

Lea atentamente este sabio consejo de Albert Hubbard: "Cada vez que salgas, mete la barbilla hacia adentro, mantén la cabeza en alto, llena tus pulmones de aire, báñate al sol, saluda a tus amigos con una sonrisa y estrecha la mano con fuerza. No te preocupes por que te malinterpreten. No pierdas ni un minuto pensando en tus enemigos. Intenta identificar en tu mente lo que te gusta

hacer, y luego, con una dirección clara, irás directo a la meta. Piensa en tu mente en las grandes y grandiosas cosas que "Lo bueno es que, a medida que pasen los años, descubrirás que tienes las oportunidades que necesitas para hacer realidad tus esperanzas. Así como un pólipo de coral extrae lo que necesita de la marea. Imagina en tu mente el camino. Quieres ser una persona genuina, sincera y útil, y los pensamientos en tu corazón te transformarán en esa persona especial cada hora... Los pensamientos son supremos. Mantén una visión correcta de la vida: una actitud valiente, honesta y feliz. . El pensamiento correcto es equivalente a la creación. Todo proviene de la esperanza, y cada oración sincera se hará realidad. Lo que pensamos en nuestro corazón se convertirá en lo que queremos. Tiren la barbilla hacia adentro y mantengan la cabeza en alto. Somos los dioses del mañana. ".

Tu sonrisa es la mensajera de tu bondad. Tu sonrisa ilumina a todo aquel que la ve. Para aquellos que ven ceños fruncidos, caras tristes y hacen la vista gorda todo el día, su sonrisa es como el sol brillando a través de las nubes oscuras, especialmente para aquellos que están bajo presión de jefes, clientes, maestros, padres o hijos, una sonrisa. puede ayudarlos a comprender que hay esperanza para todo y que hay alegría en el mundo.

5. Expresa tu personalidad en el lenguaje

Aunque las palabras cuidadosamente elegidas tienen un efecto elocuente, el tono de voz, los ojos y los gestos en movimiento también tienen un encanto incomparable. El lenguaje es un espejo que expresa la personalidad humana.

(1) El arte de alabar a los demás

Shakespeare dijo una vez esto: "La alabanza es la luz del sol que brilla sobre el alma humana. Sin luz del sol, no podemos crecer". El psicólogo William Giles también dijo esto: "Las necesidades más profundas de la naturaleza humana son simplemente anhelar la apreciación de los demás". Las interacciones entre las personas y elogiarse mutuamente mejorarán esta armonía, calidez y hermosos

sentimientos. El valor de tu existencia se afirmará, dándote una sensación de logro. Churchill dijo una vez: "¿Qué tipo de ventajas quieres que tengan los demás? Tienes que elogiarlos en consecuencia". Buscar la verdad en los hechos, no los elogios exagerados y los elogios sinceros en lugar de falsos harán que el comportamiento de la otra persona aumente. Una norma . Al mismo tiempo, para estar a la altura de sus elogios, hará todo lo posible en aquellas áreas por las que es elogiado. La alabanza tiene una fuerza impulsora increíble: la alabanza sincera a los demás es como un manantial en el desierto que nutre el alma. La razón por la que muchos cantantes o atletas destacados pueden brillar en campos profesionales posteriores es principalmente porque cuando participaron en deportes de canto y otras actividades a una edad temprana y se desempeñaron bien, fueron elogiados, lo que inspiró un sentido de confianza en sí mismos e impulso y desencadenó el desarrollo del potencial.

Por lo tanto, en la vida y en el trabajo debemos hacer lo mismo: sustituir las críticas por estímulos, inspirar la motivación interior de las personas con elogios, superar conscientemente las deficiencias y compensarlas, todo esto es mucho más eficaz que culpar a uno o quejarse. Esto hará que las personas tengan una actitud positiva y creará una atmósfera armoniosa que favorecerá el éxito profesional y la felicidad en la vida. El placer y la afirmación que los elogios sinceros aportan a la otra persona también te permiten compartir la alegría y la alegría de la vida.

Un cumplido amable puede hacer que los demás se sientan como una brisa primaveral.

Un agradecimiento sincero puede hacer que otros se eleven hacia el cielo.

Por eso, es necesario ver cómo utilizar correctamente el truco del elogio para agradar a los demás y conseguir lo que se desea.

¡Qué cosa tan hermosa, por qué no hacerlo!

La necesidad más profunda de la naturaleza humana es desear el aprecio de los demás, por eso, cuando elogiamos a los demás, debemos elogiarlos más. Incluso si usas el lenguaje más común y corriente para elogiar a los demás, es algo común para ti, pero para los demás tiene un significado extraordinario: puede hacer felices a los demás, animarlos e incluso hacer felices a los demás gracias a esta frase. Las palabras pueden cambiar tu vida. Hay dos formas

de elogiar a los demás, empezar con cosas pequeñas o empezar con cosas grandes.

Una vez, en el curso de enseñanza de Carnegie, había un estudiante llamado Bisich de Pittsburgh que parecía ser particularmente estúpido durante la clase y parecía inferior en todos los aspectos. Por tanto, estaba frustrado.

Finalmente llegó a la oficina de Carnegie decepcionado y le dijo a Carnegie:

"Señor Carnegie, quiero dejar la escuela".

"¿Por qué?", Preguntó Carnegie de forma extraña.

"Yo... me siento mucho más estúpido que los demás. No puedo aprender tus tutoriales en absoluto".

"¡No lo creo, Bisic!", Dijo Carnegie.

"En mi opinión, has progresado mucho mejor en el último medio mes que antes. En mi opinión, eres un estudiante diligente y exitoso".

"¿En serio?", Preguntó Bisic con un dejo de sorpresa.

"¡Es verdad! Si continúas así, definitivamente lograrás excelentes resultados cuando te gradúes".

Carnegie continuó: "Cuando era niño, la gente pensaba que era un niño estúpido. ¡Qué deprimido estaba en ese momento! Más tarde, me deshice de la depresión y también me deshice del 'estúpido'. Eres mucho mejor que yo. ¡En aquel entonces!" Después de escuchar estas palabras, Bisic sintió que la esperanza surgía en lo más profundo de su corazón. Con sus propios esfuerzos y los elogios del Sr. Carnegie, finalmente aprendió todos los tutoriales y, aunque sus calificaciones no fueron excelentes cuando se graduó, fueron bastante impresionantes.

Después de graduarse, Bisic regresó a su ciudad natal y abrió una pequeña fábrica de carne. Al comienzo de la inauguración de la fábrica, el progreso no fue fácil.

Carnegie continuó escribiéndole cartas de aliento y elogios:

"Creo que su idea de montar una fábrica de carnes es bastante buena. Es una perspectiva prometedora.

"Oportunidad. Definitivamente obtendrás enormes recompensas por tus esfuerzos".

Bisic quedó muy conmovido al recibir estas cartas, también aplicó este arte de elogiar a sus propios empleados y no esperaba grandes resultados. Durante la Gran Depresión, todo Estados Unidos se enfrentaba a una crisis de hambruna y la gente buscaba trabajo para ganarse la vida, luchando por el único pan y patatas que tenía. Aunque la fábrica de carne inaugurada por Bisic también se vio afectada por la crisis económica y su negocio sufrió un

revés, pudo mantener el negocio de la fábrica de carne y permitir que los empleados recibieran salarios suficientes durante esa época. Un milagro.

Bisic recordó más tarde que la razón por la cual la planta procesadora de carne existió durante la depresión económica estaba, en primer lugar, relacionada con el dedicado profesionalismo de él y sus empleados, y en segundo lugar, utilizó las habilidades de elogio de Carnegie para unirse a sí mismo y a los trabajadores. .

Elogiar a los demás se puede lograr a través de algunas pequeñas cosas, y no necesariamente da un gran estímulo. Alabar a los demás en pequeñas formas es un medio importante de comunicación. Se puede hacer en varios aspectos. Por ejemplo, al asistir al banquete de un amigo, se puede elogiar a la ocupada ama de casa:

"Tu salteado es tan delicioso. Mira, varias personas comieron una gran mesa de platos de una sola vez".

El ama de casa inmediatamente siente que los frutos de su trabajo son apreciados y elogiados, y el cansancio del día desaparece inmediatamente, al mismo tiempo, trabajará más duro la próxima vez que lo entretenga.

Si su subordinado se apresura de la noche a la mañana a escribir un artículo para que usted lo revise, y si está bien escrito, también podría elogiarlo directa y audazmente:

"¡Tu artículo es genial!"

Incluso si su artículo puede ser ligeramente inferior, también podrías elogiarlo con algunas palabras. Esto le hará sentir que eres un buen jefe que puede confiar en él y reutilizarlo.

Lo más tabú de felicitar a los demás es decir palabras superficiales y sin sinceridad. Por ejemplo, hoy ves a tu novia usando un vestido nuevo y simplemente dices: "Tu vestido luce genial". Eso no es suficiente. También podrías decirle: "Este vestido combina muy bien con tu color de piel". Se ve bien. !" "¡Eres muy exigente cuando compras ropa nueva como esta!" Si la usas casualmente, definitivamente hará que tu novia se ría y se vuelva tan flexible como un gatito.

Debes recordar: a las personas les gusta ser elogiadas, apreciadas y elogiadas por los demás. Cuando otros elogian que son más fuertes que los demás o que han hecho un trabajo particularmente bueno en algo, definitivamente se llenarán de alegría.

Por supuesto, se debe hacer una distinción entre "elogiar" y "adular". Hacer cumplidos es un arte. Puede

hacer felices a los demás y a usted mismo, pero "halagador" es un halago y vulgar. Una vez que cae en la trampa de "halagador", sus elogios no son un cumplido exitoso.

(2) El efecto de ser bueno escuchando

El arte de escuchar es una rama especial de las artes del lenguaje.

El arte de escuchar bien utilizado en las actividades empresariales muchas veces puede traerte oportunidades. Esto se debe a que escuchar puede traerte los siguientes beneficios:

① Escuchar puede hacer que los demás se sientan respetados y apreciados.

Basándonos en el conocimiento de la naturaleza humana, sabemos que las personas tienden a estar más interesadas en sus propios asuntos, más preocupadas por sus propios problemas y prefieren la autoexpresión. Cuando alguien nos escucha específicamente hablando de nosotros mismos, nos sentimos valorados.

La actitud de escuchar atentamente a los demás es el mayor elogio que podemos hacer a los demás. Independientemente de si son amigos, parientes, jefes o subordinados, escuchar tiene el mismo efecto.

Uno de los beneficios de escuchar a los demás es que corresponderán tu sinceridad con entusiasmo y gratitud.

② Escuchar puede comprender verdaderamente a los demás y aumentar la eficacia de la comunicación.

Sólo cuando comprenda verdaderamente a los demás podrá su comunicación interpersonal ser eficaz.

A las personas les gusta hablar por sí mismas en lugar de escuchar lo que dicen los demás y, a menudo, emiten juicios ciegos sobre los demás sin comprenderlos plenamente, lo que puede provocar barreras, dificultades e incluso conflictos y contradicciones en la comunicación interpersonal.

③ Escuchar puede aliviar el estrés de los demás y ayudarlos a aclarar sus pensamientos.

Lincoln, el expresidente más famoso de Estados Unidos, tiene una historia que ilustra muy bien este problema.

La Guerra Civil estadounidense cayó una vez en una situación difícil: como presidente de los Estados Unidos,

Lincoln sintió presión desde muchos aspectos. Invitó a un viejo amigo suyo a la Casa Blanca para escuchar sus problemas.

Lincoln habló con su viejo amigo durante varias horas. Abordó la cuestión de si sería factible emitir una Proclamación de Emancipación. Lincoln revisó las razones factibles e inviables de esta acción una por una y luego leyó algunas cartas y artículos periodísticos. Algunas personas lo culparon por no liberar a los esclavos negros, mientras que otras lo regañaron porque tenían miedo de que liberara a los esclavos negros.

Después de hablar durante varias horas, Lincoln estrechó la mano de su viejo amigo y lo despidió sin siquiera preguntarle qué pensaba.

El amigo regresó y recordó: Lincoln seguía hablando solo en ese momento, lo que pareció aclararle la mente. Parecía sentirse mucho más relajado después de hablar.

Sí, Lincoln, que estaba en grandes problemas en ese momento, no necesitaba que otros le dieran consejos, solo necesitaba un oyente amigable y comprensivo para aliviar su presión psicológica y aliviar su depresión.

Esto es lo que necesitamos cuando encontramos dificultades. Los psicólogos han confirmado que escuchar puede aliviar el estrés psicológico. Cuando las personas tienen cargas y problemas psicológicos, tener un oyente adecuado es una de las mejores formas de aliviarse.

④ Escuchar es una de las mejores formas de resolver conflictos, contradicciones y quejas.

Incluso la persona más difícil de tratar a menudo se ablanda y se vuelve razonable en presencia de un oyente paciente y comprensivo.

Una vez, una compañía telefónica se encontró con un cliente cruel que maldijo al personal correspondiente de la compañía telefónica, se enojó tanto y amenazó con derribar el teléfono. Se negó a pagar ciertos cargos de telecomunicaciones, que calificó de injustos. Escribió cartas a los periódicos, presentó quejas ante asociaciones de consumidores y demandó a compañías telefónicas de todo el mundo.

La compañía telefónica intentó resolver el problema enviando a uno de sus mejores oyentes, un "mediador", a reunirse con el alborotador. El "mediador" escuchó en silencio el fuerte "queja" del cliente enojado y le expresó su simpatía, permitiéndole expresar su insatisfacción tanto como fuera posible. Pasaron tres horas y el mediador

escuchó pacientemente sus quejas. Posteriormente, acudió dos veces a su puerta para seguir escuchando sus descontentos y quejas. Cuando el mediador volvió a escuchar su queja, el cliente que se había calmado ahora consideraba al mediador como su mejor amigo.

Debido a que el mediador utilizó habilidades de escucha para calmar la insatisfacción del cliente enojado de una manera amistosa, respetó su personalidad y se convirtió en su amigo, el cliente feroz se volvió razonable y voluntariamente pagó todos los honorarios que debía pagar. De este modo, el conflicto quedó completamente resuelto. Ese hombre también retiró la denuncia presentada por los departamentos pertinentes.

⑤ Escuchar puede aprender de los demás, hacerte más inteligente y, al mismo tiempo, deshacerte de ti mismo y convertirte en una persona humilde y popular.

Cada uno tiene sus propias fortalezas y características, y escuchar nos permitirá aprender de las fortalezas de los demás y compensar nuestras propias deficiencias. Al mismo tiempo, evite que los defectos y errores de los demás aparezcan en usted mismo. Podemos volvernos más inteligentes.

Cuando te concentras en escuchar y comprender a la otra persona, te librarás fácilmente del enredo del "yo" que la gente odia. De esta manera te convertirás en una persona humilde, popular y querida por los demás.

⑥ Habla menos y escucha más, y podrás proteger los secretos que necesitas

Cuando hablas demasiado, corres el riesgo de revelar secretos que no quieres compartir. Esto tendrá consecuencias adversas para algunas personas. Al realizar negociaciones comerciales, los empresarios experimentados a menudo ocultan sus cartas de triunfo primero, escuchan atentamente la conversación de la otra parte y solo juegan sus propias cartas después de comprender la situación de la otra parte.

La Biblia dice que Dios nos dio dos oídos y una boca, solo para decirnos que hablemos menos y escuchemos más.

Escuchar es uno de los encantos de la personalidad y escuchar es una habilidad ¿Qué métodos y elementos esenciales se deben dominar?

(1) Estar sinceramente dispuesto a escuchar y prestar atención.

Si no tienes tiempo, o no quieres escuchar a alguien por cualquier otro motivo, lo mejor es decirlo educadamente: "Lo siento, me encantaría escuchar lo que tienes que decir, pero tengo "Hay dos cosas que necesito hacer hoy".

Si realmente no está dispuesto a escuchar pero se muestra reacio a escuchar, o finge escuchar, puede alejarse inconscientemente, como leer un libro o hacer otras cosas mientras escucha, pensando en otras cosas. Tus acciones no pueden escapar a los ojos del hablante. El orador está muy descontento con su descuido. Pongámonos en tu lugar, ¿cómo te sentirías si alguien ignora nuestra conversación y apenas la afronta?

Escuchar puede llevarnos algo de tiempo, pero como se mencionó anteriormente, escuchar es bueno para nosotros y para los demás. Siempre que organicemos el tiempo con anticipación o tengamos algo de tiempo libre, vale la pena que nos concentremos en escuchar. otros. Si lo dices sinceramente, puedes concentrarte.

(2) Ten suficiente paciencia

Espere o anime al hablante a que termine de hablar hasta que comprenda el significado completo. El lenguaje de algunas personas puede ser un poco disperso o confuso, pero si tienes suficiente paciencia, cualquiera puede explicar las cosas con claridad.

Cuando te encuentras con opiniones que no puedes aceptar, o incluso con palabras que hieren algunos de tus sentimientos, tienes que escuchar con paciencia hasta el final. No es necesario que estés de acuerdo con el punto de vista de la otra persona, pero puedes mostrar comprensión. Debes encontrar la manera de lograr que el hablante termine de hablar, de lo contrario no podrás lograr el propósito de escuchar.

(3) Evite ciertos malos hábitos

Interrumpir e interrumpir a voluntad, cambiar los pensamientos y temas del hablante, hacer comentarios y declaraciones aleatorias, cambiar el tema a los propios asuntos, hacer otras cosas con atención, etc. Estos son malos hábitos comunes que dificultan la escucha.

Necesitamos evitar las tentaciones que van en detrimento de nuestros hábitos de escucha, centrándonos en escuchar y comprender lo que dice la otra persona.

(4) Fomentar y expresar comprensión de manera oportuna.

Escuchar generalmente implica escuchar en silencio y con atención, con la cara mirando al hablante y mirando a los ojos o los gestos del hablante para comprender su lenguaje corporal. Al mismo tiempo, debe utilizar palabras cortas como "bien", "sí", etc. o asentir y sonreír para expresar su comprensión o resonancia. Hágale saber al orador que está escuchando atentamente y que comprende. Si no comprende un significado determinado, puede pedirle al hablante que lo repita o lo explique. De esta manera el hablante puede seguir hablando sin problemas.

(5) Proporcionar comentarios oportunos

Cuando el orador haya terminado de hablar, usted puede dar su opinión de que comprende lo que dijo la otra persona. A veces, el hablante le pedirá retroalimentación al oyente. La retroalimentación precisa puede resultar extremadamente motivadora para el orador. Por ejemplo: "Entiendo lo que acabas de decir..." "Se pueden resumir tus palabras así..." etc. Pero la retroalimentación inexacta es mala para escuchar.

Siete
desafíos para uno mismo:
el encanto del carácter y el
sentimiento

1. El poder de la tolerancia, la honestidad y la compasión.

La tolerancia y la franqueza también son cualidades humanas valiosas. Sin tolerancia y franqueza, estarás fuera de lugar entre la multitud y conducirás al fracaso de todas tus empresas.

La tolerancia es el temperamento de ser paciente y sincero hacia aquellos que difieren de usted en opiniones, hábitos y creencias.

Abrir tu mente a nuevas ideas e información no es más que hacer más atractiva tu personalidad. Aunque la tolerancia y el tacto están estrechamente relacionados, la tolerancia es mejor que el tacto para identificar y captar cosas que son beneficiosas para uno mismo. Es posible que no puedas aprender cada idea nueva que se te ocurra, pero puedes estudiarla y tratar de comprenderla.

No tener tolerancia te traerá las siguientes situaciones desfavorables:

Convierte en enemigos a personas que originalmente estaban dispuestas a ser tus amigos;

El desarrollo de la mente se ve obstaculizado por la renuencia a buscar nuevos conocimientos;

obstaculiza el desarrollo de la imaginación;

No propicio para el cultivo de la autodisciplina;

Impide el pensamiento y el razonamiento correctos.

Cuanto menos tolerante seas, más te cerrarás y no podrás acceder a diversos fenómenos sociales y al nivel espiritual del pensamiento. Por el contrario, sólo estando dispuesto a aceptar nuevas ideas podrá seguir desarrollándose el lado espiritual del pensamiento.

A nadie le gustan las personas que son engañosas y deshonestas. Las personas que son astutas, no hablan directamente y les gusta andarse con rodeos son absolutamente poco confiables.

El problema con esas personas no es que mientan descaradamente, sino que exhiben un comportamiento de la misma naturaleza que la mentira: ocultan deliberadamente la verdad a quienes tienen derecho a saberla. Conducta deshonestas.

Las personas con una personalidad verdaderamente sana tienen el coraje de hablar e interactuar con los demás directamente, y aún mantienen este hábito incluso cuando no es bueno para ellos mismos.

Si cree que las diversas personalidades enumeradas anteriormente pueden utilizarse para participar en algún plan fraudulento, lamentablemente está equivocado. Sin una actitud sincera y honesta, el resto de tu personalidad no funcionará. ¿Qué confianza tienes en tus objetivos claros si te ves obligado a recurrir a algún truco engañoso? ¿Qué mentalidad utilizas para afrontar tus objetivos?

"No te culpo por sentirte así. Si yo fuera tú, sentiría lo mismo. " Esta frase a menudo te hará muchos verdaderos amigos en actividades comerciales.

Un pasaje como este suavizará el humor incluso del viejo más malhumorado. Y cuando digas esto, debes ser 100% sincero, porque si realmente fueras esa persona, te sentirías exactamente como él.

Mangu es el representante comercial de Tusa City Elevator Company. Esta empresa tiene un contrato con uno de los mejores hoteles de Tusa para reparar los ascensores del hotel. Para no causar demasiadas molestias a los pasajeros, el director del hotel sólo permite que el ascensor esté apagado durante dos horas como máximo durante el mantenimiento. Pero la reparación tardará al menos 8 horas. Y cuando es fácil detener un ascensor en un hotel, es posible que su empresa no pueda enviar a los técnicos necesarios.

Cuando el Sr. Mangu pudo enviar a uno de sus mejores mecánicos para las reparaciones, llamó al gerente del hotel. En lugar de discutir con el gerente, simplemente dijo:

"Rick, sé que hay muchos huéspedes en tu hotel y deberías intentar reducir el tiempo que el ascensor se detiene y abre. Sé que le concedes gran importancia a esto y haremos todo lo posible para cooperar con tu hotel. solicitud. Sin embargo, después de que inspeccionamos su ascensor, demostramos que si ahora Si el ascensor no se repara por completo, el daño al ascensor puede ser más grave y el tiempo de inactividad puede ser más prolongado. Sé que no está dispuesto a causar inconvenientes a tus invitados durante varios días."

El gerente tuvo que aceptar cerrar el ascensor durante 8 horas. Porque esto es mejor que cerrar unos días. Dado que Mangu expresó comprensión por el deseo del gerente

de complacer a sus invitados, obtuvo el acuerdo del gerente fácilmente y sin controversia.

Norris es profesora de piano. Describió cómo abordó algunos de los problemas que a menudo surgen entre profesores de piano y adolescentes. La bebé Betty tiene uñas extralargas. Si alguien quiere tocar bien el piano, las uñas largas se lo impedirán.

"Sabía que sus uñas largas eran un obstáculo para su deseo de tocar bien el piano", dijo Norris. "Antes de que empezáramos a darle lecciones, no mencionaba sus uñas en absoluto cuando hablábamos. No quería ser desalentador. Su deseo de aprender piano. También sabía que ella cuidaba mucho sus uñas y las cuidaba mucho para que se convirtieran en uñas atractivas".

"Después de mi primera lección, sentí que era el momento y le dije: 'Betty, tienes hermosas manos y hermosas uñas. Si quieres tocar el piano lo mejor que puedas y lo mejor que puedas, si quieres, "Si eres tan bueno, entonces si puedes cortarte las uñas un poco más cortas, descubrirás que es muy fácil tocar bien el piano. Piénsalo detenidamente, ¿de acuerdo?" Hizo una mueca, indicando que no debía hacerlo. córtale las uñas cortas. También hablé de esta situación con su madre y también le mencioné que sus uñas eran muy hermosas, pero ella tuvo una reacción negativa. Es obvio que las hermosas uñas que Babetti cortó cuidadosamente son muy importantes para ella. Dijo Fue extremadamente importante".

"La semana siguiente, Betty vino a su segunda clase. Para mi sorpresa, se cortó las uñas. La elogí por hacer tal sacrificio y también agradecí a su madre por la influencia que tuvo en ella. Su madre respondió: " Oh, no dije nada. Babette tomó su propia decisión. Esta es la primera vez que le dicen que se corte las uñas".

Babetti sabía que sus uñas eran muy hermosas, y era muy difícil ordenarle que se las recortara, pero Norris no lo hizo, solo le insinuó: "Me compadezco de ti, conozco la decisión de acortarlas". "Acortar las uñas no es fácil, pero obtendrás una mejor compensación en términos de ganancias musicales."

Por tanto, si quieres que la gente acepte tu forma de pensar, debes "mostrar empatía por las ideas y deseos de los demás".

Ser compasivo puede mostrar el encanto de tus nobles sentimientos. Y traerte amigos sinceros y riqueza ilimitada.

2. Atreverse a admitir errores también es una especie de carácter.

Atrévete a admitir tus errores, lo que demuestra que tienes una mente magnánima y sincera. Las personas con esa personalidad no sólo no perderán la cara al admitir sus errores, sino que además muchas personas están dispuestas a cooperar contigo o convertirse en tus amigos.

Halder Lenk, un concesionario Dodge en Billings, Montana, lo sabe de primera mano. Dijo que la industria de venta de automóviles es muy estresante, por lo que a menudo era despiadado al tratar las quejas de los clientes, lo que resultaba en conflictos, reducción de negocios y todo tipo de infelicidad.

Sabiendo que esta situación no era beneficiosa, probé otro enfoque. Yo diría algo como esto: "Cometimos muchos errores, lo siento mucho. Es posible que hayamos cometido errores con su automóvil, dígame".

"Este método desarma mucho al cliente, y cuando se enoja, normalmente se vuelve más razonable y el asunto se resuelve fácilmente. Muchos clientes incluso me han agradecido por mi actitud comprensiva. Dos de ellos incluso invitan a sus amigos a comprar coches nuevos. "En este centro comercial altamente competitivo, necesitamos más clientes de este tipo. Creo que respetar las opiniones de todos los clientes y tratarlas de manera flexible y cortés contribuirá a la victoria".

Nunca se meterá en problemas si admite que puede estar equivocado. Hacerlo no sólo evitará todas las disputas, sino que también hará que la otra persona sea tan tolerante como usted a la hora de admitir que él también puede estar equivocado.

Por supuesto, no hay nada de malo en esto, y te entristece un poco admitir que te equivocaste, pero las cosas tienden a funcionar y vale la pena diluir tu frustración al admitir que te equivocaste. Además, la mayoría de las veces, todavía tienes que corregir los errores de la otra parte al final, pero no al principio, pero cuando la atmósfera se vuelve armoniosa, tu manera no es tan contundente sino discreta.

Clory era vendedor de Taylor Lumber Company en Nueva York. Admitió que a lo largo de los años siempre había señalado los errores de los cascarrabias inspectores

madereros. También ganó el debate. Pero no hay ningún beneficio en absoluto. "Porque esos inspectores son como árbitros. Una vez que se toma la decisión, nunca la cambiarán".

Crowley vio que su victoria verbal le había costado a la empresa miles de dólares. Decidió cambiar de técnica y dejar de discutir, aquí una de sus experiencias:

Una mañana sonó el teléfono de mi oficina. Un cliente agitado llamó por teléfono quejándose de que una carga de madera que habíamos entregado no cumplía en absoluto con sus especificaciones. Su empresa ha ordenado a los camiones que dejen de descargar y nos ha pedido que hagamos arreglos para retirar la madera inmediatamente. Después de descargar la madera en 1/4 del camión, su inspector de madera informó que el 55% no estaba en las especificaciones. En este caso, se negaron a aceptarlo.

Inmediatamente me dirigí a la fábrica de la otra parte y en el camino buscaba la mejor manera de solucionar el problema. Normalmente, en esa situación, usaría mi experiencia y conocimiento del trabajo, citando reglas de clasificación de la madera, para convencer a su inspector de que la madera estaba por encima de la calidad. Sin embargo, también pensé que sería mejor aplicar los principios de vida y conducta aprendidos en clase.

Cuando llegué a la fábrica, encontré que el director de compras y el inspector estaban descontentos, como si estuvieran esperando una pelea. Caminamos hasta el camión de descarga y les pedí que siguieran descargando y me dejaran ver cómo iba, le pedí al inspector que siguiera recogiendo la madera de mala calidad y amontonara la madera calificada.

Después de verlo hacerlo por un tiempo, me di cuenta de que su inspección era demasiado estricta y que había arruinado las reglas de inspección. La madera era de pino blanco y, aunque sabía que el inspector tenía conocimientos sobre maderas duras, no estaba calificado ni tenía experiencia en inspeccionar pino blanco. Bai Song resulta ser el más experto. Pero no tengo ninguna objeción a la forma en que los inspectores clasificaron el pino blanco, en absoluto. Continué observando y poco a poco comencé a preguntarle por qué ciertas piezas de madera eran de mala calidad. No estoy sugiriendo en absoluto que haya marcado mal. Enfatiqué que le pedí consejo, sólo con la esperanza de que cuando entregue productos en el futuro, realmente pueda cumplir con los requisitos de su empresa.

Al pedirle consejo en un tono muy amigable y cooperativo, e insistir en que seleccionara las partes que no le gustaban y lo animara, la tensión entre nosotros comenzó a relajarse y disiparse. De vez en cuando, mencionaba cuidadosamente algunas palabras para hacerle sentir que alguna madera inaceptable podría cumplir con las especificaciones, y también le hacía sentir que solo podía pedir este tipo de productos al precio anterior. Pero tuve mucho cuidado de no dejarle pensar que estaba tratando de avergonzarlo.

Poco a poco su actitud cambió por completo. Finalmente me confesó que no tenía mucha experiencia con el pino blanco y me preguntó por las tablas de pino blanco que había quitado del coche. Le expliqué por qué esas tablas de pino cumplían con las especificaciones de inspección, y todavía insistí en que si todavía pensaba que no eran adecuadas, no le dejaría aceptarlas. Finalmente llegó al punto en que se sentía culpable cada vez que escogía un trozo de madera inadecuado. Finalmente vio que el error residía en su propia incapacidad para especificar el nivel de excelencia que deseaban.

El resultado final fue que después de que me fui, volvió a examinar la madera descargada y la aceptó toda, por lo que recibimos un cheque por el monto total.

"Solo por este asunto, al usar algunos trucos y tratar de abstenernos de señalar los errores de otras personas, nuestra empresa puede reducir la pérdida de una gran cantidad de efectivo, y las buenas relaciones que hemos ganado son muy buenas. ¿Qué dinero? puede medir".

Todo esto es si en principio tienes razón, primero debes respetar las opiniones de otras personas, no discutir con ellas y no provocarlas. Pero si estás equivocado, estás realmente equivocado. ¿Así que lo que ocurre?

Si sabemos que nos van a culpar, ¿por qué no ser los primeros en admitir nuestros errores? ¿No es mucho más fácil oírte condenar a ti mismo que ser criticado por los demás?

Si sabes que alguien quiere o está dispuesto a culparte, simplemente di lo que la otra persona quiere culparte primero, entonces no tendrá nada que ver contigo. Nueve de cada diez veces te tratará con tolerancia y comprensión.

Una persona que tiene el coraje de admitir sus errores también puede obtener cierto grado de satisfacción. Esto no sólo elimina la atmósfera de culpa y autoprotección, sino

que también ayuda a resolver los problemas creados por el error.

Bruce Harvey de Akook, Nuevo México, aprobó por error el pago completo de un empleado que se reportó enfermo. Cuando descubrió el error, se lo dijo al empleado y le explicó que el error tenía que corregirse y que tendría que restar el sobrepago de su próximo cheque de pago. El empleado dijo que hacerlo le causaría graves problemas económicos y solicitó que se le dedujeran en cuotas el salario que le habían pagado en exceso. Pero Harvey primero debe obtener la aprobación de sus superiores. "Sabía que esto", dijo Harvey, "haría muy infeliz a mi jefe. Mientras pensaba en cómo manejar mejor la situación, aprendí que todo el lío era culpa mía. Tienes que admitirlo delante de su jefe."

"Entré a su oficina y le dije que había cometido un error y le conté toda la situación y él hizo un berrinche diciendo que se suponía que era culpa de Recursos Humanos, pero yo repetidamente dije que era mi culpa. El acusó en voz alta al departamento de contabilidad de negligencia, y le expliqué que era mi culpa. Él culpó a otros dos colegas en la oficina, pero yo seguí diciendo que era mi culpa. Finalmente me miró y dijo: "Está bien, fue tu error. Ahora arregla esto". problema". Este error se corrigió sin causar problemas a nadie. Siento que soy muy bueno porque puedo manejar una situación tensa y tengo el coraje para hacerlo. Sin poner excusas. Mi jefe me ha valorado más desde entonces."

Incluso un tonto defenderá sus errores, pero una persona que puede admitir sus errores se sentirá superior a los demás y tendrá un sentimiento agradable y noble.

Nunca puedes cometer errores ni causar daño a los demás. Si realmente estás equivocado, atrévete a admitir tus errores. Esta es una oportunidad para mostrar el encanto de tu carácter sincero.

3 . Trate la aceptación de desafíos como la alegría de la vida.

Aceptar desafíos es el carácter de una persona valiente, pero aceptar desafíos continuos como la alegría de la vida es la personalidad y el carácter de una persona exitosa.

Buffett es un hombre rico con una personalidad fuerte, lo mejor de su encantadora personalidad es que le gusta aceptar desafíos constantemente. Su lema es: "¡Si te caes, levántate! Vuelve a avanzar".

Buffett tiene un carácter fuerte y una buena manera de ganar dinero. También es bueno usando el dinero. Nunca gasta dinero al azar para hacer cosas que no le interesan. Siempre está pensando en cómo ganar dinero. Algunos colegas dijeron en broma: "Buffett, ya eres millonario, ¿cómo se siente?" La respuesta de Buffett fue interesante. Dijo: "Todo lo que quiero es... Y yo "Puedo comprar todo lo que el dinero puede comprar. En cuanto a las cosas con las que otras personas sueñan, como autos famosos, pinturas famosas, casas de lujo, etc., no me conmueve. Porque no quiero comprarlas".

Pero Buffett está dispuesto a hacer apuestas sobre la dirección de inversión que ha elegido y es decidido y persistente. Invirtió grandes participaciones en holdings de Coca-Cola, Gillette, The Washington Post y otras empresas. Ya en su juventud, cuando los expertos decían que la Compañía de Seguros para los Empleados del Gobierno ya valía más de lo que valía, él pensó que la empresa era una empresa prometedora después de una profunda discusión con el vicepresidente de la empresa, Lorimer Davidson, y decididamente Invirtió todos sus ahorros en ella. 2/3 de la inversión se invirtieron en esta empresa. A medida que las acciones de Buffett se hicieron cada vez más grandes, la empresa ahora es propiedad de Berkshire Hathaway Company de Buffett.

Como dice la gente, Buffett estudia cómo ganar dinero y lo que quiere oír es cómo ganar dinero. Un año, Buffett llevó a su familia a San Simeón, California, para visitar la mansión del magnate de los periódicos Hearst. El guía turístico le explicó en detalle cuánto costaba cada cortina, cada alfombra y cada juguete. Buffett interceptó al guía turístico y le dijo: " No me digas cómo gastó su dinero, dime cómo lo ganó."

Aunque Buffett tiene más de 10 mil millones de capital, se muestra reacio a gastar dinero al azar. Una vez, mientras se hospedaba en un hotel de lujo, llamó a su amigo Jerry Oles: "Oles, ¿puedes traer algunas latas de Pepsi cuando vengas? ¡El refresco aquí es muy caro!" Buffett pensó que los 5 puntos de dinero de hoy pueden valer la pena. mucho dinero mañana.

Buffett le dijo una vez ingeniosamente a un amigo: "El dinero no es importante para mí, pero el proceso de ganar dinero, es decir, aceptar desafíos constantemente, es divertido. No se trata de pedir dinero, sino de ganar dinero y observar cómo rueda el dinero". lejos es significativo."

4. Captar oportunidades de vida en medio de desafíos

Coexisten desafíos y oportunidades, y coexisten riesgos e ingresos. No rechazamos los desafíos y renunciemos a las oportunidades de otros.

Un joven director de banco habló a Napoleón Hill sobre la "energía del trabajo":

"Un director de nuestro banco se fue repentinamente, dejando atrás un montón de trabajo importante y urgente. El director general adjunto vino a hablar conmigo y me dijo: 'He preguntado individualmente a los otros dos si pueden compartir el trabajo del director fallecido. hasta que se encuentre una nueva persona. Hasta que yo asuma el cargo. No se negaron explícitamente, pero todos dijeron que su trabajo actual ya es muy pesado. Me pregunto si usted puede hacerse cargo temporalmente de esta importante tarea.'"

"En mi experiencia laboral, sé que es muy imprudente rechazar nuevos desafíos, así que acepté en el acto y prometí hacer todo lo posible para completarlo sin dejar de hacer el trabajo original. Por lo tanto, el subdirector general quedó muy satisfecho".

"Cuando salí de su oficina, tenía una responsabilidad adicional. En nuestra unidad, estaba tan ocupado como otros dos colegas que amablemente rechazaron el trabajo extra, así que logré realizar dos tareas al mismo tiempo. Esa tarde, mi original Después de terminar el trabajo y llegar el momento de salir del trabajo, estudié con calma 'cómo puedo mejorar la eficiencia de mi trabajo'. Cogí un lápiz y rápidamente escribí todos los métodos que se me ocurrieron".

"Verá, realmente lo descubrí. Por ejemplo, establecí una regla con mi secretaria para concentrar todas las llamadas telefónicas de rutina en un momento determinado; concentrar todas las visitas en un período de

tiempo determinado; consolidar la rutina general. Las reuniones han sido reducido de 15 minutos a 10 minutos; solo hay una presentación oral concentrada ante la secretaria cada día. Además, mi secretaria también está dispuesta a compartir conmigo parte del trabajo más detallado y que requiere más tiempo."

"En una semana, descubrí que estaba dictando el doble de cartas, atendiendo la mitad de llamadas telefónicas y teniendo la mitad de reuniones que antes, pero fue pan comido. Hablando francamente, cuando me di cuenta de que cuando solía ser tan descuidado al hacer las cosas me sorprendió".

"Después de algunas semanas de esto, el subdirector general pidió a alguien que viniera nuevamente. Primero elogió mis logros y luego dijo que había estado buscando personas, pero que no eran las ideales. Luego dijo que ya estaba en "A cargo de las reuniones periódicas. Cuando planteó este tema, lo autorizaron a fusionar los dos puestos de trabajo y ponerlos todos bajo mi responsabilidad. También me ascendieron a subgerente y me dieron un aumento salarial sustancial".

Enfrentar el desafío es aprovechar la oportunidad. El ejemplo anterior ilustra este punto.

Ocho
autodisciplina de la
personalidad: regular la
calidez y frialdad de las
emociones.

1. La autodisciplina es la diferencia entre humanos y animales.

El fuego de la vida necesita iniciar un incendio en la pradera, pero el fuego de la vida también necesita ser autodisciplinado, de lo contrario puede tener las consecuencias de ser quemado por el fuego. Este tipo de restricción es autodisciplina, es decir, autocontrol.

El autocontrol es la diferencia fundamental entre humanos y animales. De hecho, sin autocontrol no se puede ser verdaderamente humano.

El autocontrol es la raíz de todas las virtudes. Si una persona se deja dominar por el impulso y la pasión, entonces, a partir de ese momento, se dejará llevar por la corriente y se convertirá en esclavo de la búsqueda de fuertes deseos.

La razón por la que los humanos pueden resistir los impulsos instintivos es porque tienen buenas capacidades de autocontrol. Es esta capacidad de autocontrol lo que verdaderamente distingue la vida material de la vida moral, y es esta capacidad de autocontrol la que forma la base primaria del carácter.

En la Biblia no se alaba a aquellos hombres fuertes que "conquistaban ciudades y territorios", sino a aquellas personas muy fuertes que pueden "dominar sus propias almas". Se trata de personas muy fuertes que ejercen conscientemente un control eficaz sobre sus pensamientos, palabras y comportamiento. Frente a una estricta autodisciplina, respeto por uno mismo y autocontrol, es muy probable que se puedan frenar eficazmente esos malos deseos que degeneran a la sociedad y fácilmente convierten a las personas en criminales vergonzosos. Controla siempre tu comportamiento, presta siempre atención a purificar tu corazón y poco a poco te convertirás en una persona santa, moral y autocontrolada.

La autodisciplina a menudo determina la calidad de una persona. Dependiendo de la fuerza de la voluntad, la autodisciplina puede ser un amo benévolo o un tirano cruel. Por un lado, podemos convertirnos en súbditos autodisciplinados y felices; pero, por otro lado, también

podemos convertirnos en esclavos autodisciplinados y serviles. La autodisciplina puede llevarnos al camino del éxito, pero también puede llevarnos al abismo de la destrucción.

Un entrenamiento serio y riguroso puede cultivar buenos hábitos de autodisciplina. Es sorprendente cuánta autodisciplina se puede desarrollar mediante un entrenamiento sistemático. Por ejemplo, incluso las personas más desesperadas (gánsteres callejeros, sinvergüenzas y esos muchachos de campo descuidados que se enfrentan a la tierra todo el día y están de espaldas al cielo) pueden, sin duda, volverse valientes y valientes, siempre que reciban un entrenamiento estricto. y persona abnegada. Por poner otro ejemplo, en el campo de batalla, o incluso en momentos muy críticos durante la navegación, como cuando el "Sarah Sands" se incendió o el "Burkhard" sufrió graves daños, esas personas bien entrenadas a menudo pueden mantener la calma ante el peligro. A menudo puede mostrar al mundo su verdadera valentía y cualidades heroicas en este momento crítico.

"Un autocontrol extremadamente estricto", dijo Herbert Spencer, "es uno de los grandes objetivos por los que se esfuerza la humanidad idealista. No por mero impulso, no por la mera excitación de un deseo tras otro, sino más bien mediante el autocontrol, la autocontrol". equilibrio y el tipo de autogestión similar al consenso del parlamento, la gente puede pensar detenidamente y sopesar de nuevo antes de actuar: esto es lo que la educación, o al menos la educación moral, se esfuerza por lograr. El objetivo."

El lugar de nacimiento de la educación moral, o lo que hemos demostrado ser el mejor lugar, es la familia, luego la escuela y luego la sociedad, la gran escuela de la vida práctica. En cada etapa, la educación moral en la familia, la escuela y la sociedad prepara para la educación moral en otras etapas. El tipo de persona que es ahora un hombre o una mujer depende en gran medida de su educación moral pasada o de qué tipo de persona fue en el pasado. Si alguien no recibe una buena educación familiar o una buena educación escolar, sino que crece sin una formación y una educación rigurosas, se enfrentará a la desgracia y traerá consecuencias a la sociedad. Por supuesto, también son parte de la sociedad.

Las familias con una buena tutoría siempre tienen una educación y formación moral perfecta. Este tipo de entrenamiento moral está en todas partes y en silencio, y es

difícil sentirlo con claridad. La educación moral y el poder legal se complementan y van de la mano, trabajando juntos para mantener el orden social, la seguridad y la justicia. Aquellas familias con buena educación siempre hacen que sus familiares reciban educación moral de manera inconsciente. Aunque la educación y el entrenamiento moral sientan las bases del carácter, el entrenamiento moral no toma forma en la vida hasta que se forma el hábito de la autodisciplina. En este momento, se puede decir en gran medida que el impacto de este tipo de educación y formación moral es silencioso y difícil de sentir.

Esto significa que el hermoso carácter moral de la autodisciplina se forma gradualmente a través de la educación y la formación. Ésta es la clave de por qué a las personas se les llama seres sociales.

De hecho, la llamada autodisciplina significa que las personas restringen conscientemente sus deseos que no están en línea con los requisitos morales sociales y se esfuerzan por que su comportamiento sea reconocido por la moral social. Para las personas exitosas, esta es una cualidad indispensable. Porque las personas que no tengan esta cualidad definitivamente serán condenadas y boicoteadas por el público, en tales circunstancias, ¿podemos seguir hablando del llamado éxito?

2. La autodisciplina crea personas extraordinarias

La autodisciplina como una forma de cultivo a menudo puede hacer que una persona pase de ser pequeña a grande, de mediocre a exitosa. Por ello, hablamos de la autodisciplina como una cualidad esencial para las personas exitosas. Sin embargo, lo que se puede afirmar aquí es que toda persona cuidadosa y rigurosa siempre puede ejercer una estricta autodisciplina y autocontrol. No sólo eso, en tiempos malos, también pueden acumular virtud y hacer el bien, y pueden soportar todas las dificultades. Después de experimentar todo esto, son más valientes para enfrentarse a la maldad del alma y al gobernante del mundo oscuro. Su fe es sólida como una

roca y, por lo tanto, a su debido tiempo, cosecharán las recompensas.

La moderación y el autocontrol suavizan el camino de la vida y abren muchos caminos que no podrían abrirse sin esta moderación y autocontrol. Lo mismo ocurre con la autoestima. Porque cuando las personas se respetan a sí mismas, normalmente también respetan la dignidad de los demás.

En política, una persona exitosa triunfa no por su talento sino por su temperamento. No es por su genio sino por su carácter que triunfa. Si una persona no tiene la capacidad de controlarse a sí misma, entonces le faltará espíritu de paciencia, le faltará tacto y entonces no podrá gobernarse a sí misma ni controlar a los demás. Cuando el Sr. Pitt asistió a una reunión sobre el tema de las cualidades que más necesita un primer ministro, dijo que la cualidad que más necesita un primer ministro es "elocuencia", mientras que otro académico dijo "conocimiento" y un tercero dijo "trabajo duro". " "No estoy de acuerdo", dijo el señor Pitt. "Creo que, como primer ministro, la cualidad que más necesita es 'paciencia'". Porque paciencia significa autocontrol, y él mismo tiene esta excelente cualidad de autocontrol. Su amigo George Ross dijo de él que nunca había visto al señor Pitt perder los estribos. Aunque la paciencia suele considerarse una moralidad "lenta", el Sr. Pitt combina orgánicamente esta moralidad "lenta", es decir, la paciencia, con el coraje, el pensamiento y la velocidad de acción más ágiles y brillantes.

Es a través de la paciencia y el autocontrol como se perfeccionan las verdaderas cualidades heroicas. El gran Hampden poseía las más destacadas cualidades de paciencia y autocontrol, e incluso sus oponentes políticos reconocieron unánimemente en él estas nobles cualidades. Así, Clallington retrata a Hampden como un hombre que rara vez perdía los estribos y era extremadamente comedido. Es una persona optimista y alegre por naturaleza y, ante todo, es una persona amable y educada. Siempre hablaba en voz baja, su conversación era como una brisa primaveral, hacía que la gente se sintiera como una brisa primaveral, y su corazón se llenaba de amor por todos. No era un hombre de retórica, pero, debido a su impecable calidad, cada palabra que decía tenía un peso considerable. "Nadie era más encantador... En el Parlamento, era muy templado y tenía un excelente control

sobre sus pasiones y emociones. Por lo tanto, era más encantador que otras personas." Sr. Philip Warwick, otro de los oponentes políticos de Hampden. , en un debate, mencionó de pasada la enorme influencia de Hampden: "Si no hubiera sido por unas pocas palabras penetrantes y amables del Sr. Hampden, la oportuna calma entre nosotros. Dejamos nuestros enojados debates para la mañana siguiente, temiendo que nos apoderáramos de cada uno de nosotros. "Nos agarramos del pelo y nos apuñalamos en el corazón con nuestras espadas".

Un temperamento fuerte no es necesariamente un mal temperamento. Sin embargo, cuanto más fuerte es el temperamento, mayor es la necesidad de autodisciplina y autocontrol.

Un temperamento fuerte puede significar simplemente una pasión fuerte y excitable. Si este entusiasmo no se controla, estallará en ráfagas; si este entusiasmo se controla o se pone a disposición de la gente (como el vapor está contenido en una máquina de vapor, se ajusta mediante válvulas deslizantes y palancas) y se controla su uso, se convierte en un recurso energético beneficioso. Como resultado, algunas de las figuras más importantes de la historia fueron hombres de carácter fuerte, a menudo igualmente decididos a mantener sus impulsos bajo estricta gestión y control.

El famoso Earl Stratford era un hombre propenso a la ira y la pasión y, para controlar su temperamento violento, había estado luchando consigo mismo. Refiriéndose al consejo de uno de sus amigos, el mayor Sclateri Cook, Earl dijo: "Me enseñaste una muy buena lección de paciencia, de hecho mi edad y mi naturaleza hacen que yo también me enoje fácilmente, pero creo que más experiencias de vida me harán sentir mejor". Cambie gradualmente mi temperamento que se irrita fácilmente y, siempre que pueda controlarme a tiempo, creo que puedo superar por completo este mal genio. Mientras tanto, al menos durante este período de tiempo, se debe decir que mi temperamento irritable es comprensible. , porque mi pasión es el honor, la justicia y los intereses. No siempre es la ira, sino el abuso de la pasión. El abuso de la pasión es una especie de Un vicio reprochable es un vicio que va en detrimento de la pasión. Es el abuso de la pasión. eso hace que la pasión se salga de control y se convierta en un desastre". Cook siempre le señalaba sus defectos a Earl con

gran sinceridad y le recordaba que no se permitiera el mal genio y no pudiera liberarse.

Cromwell también era un hombre terco e irritable cuando era joven: irritable, extremadamente indómito y propenso a perder los estribos, pero también estaba lleno de vitalidad juvenil, lo que lo hacía travieso y travieso. Conocido en la ciudad local como un alborotador, parecía estar deslizándose rápidamente por el camino equivocado, pero en este punto, una forma de religión extremadamente estricta reprimió su carácter obstinado y lo hizo. Este carácter obstinado sucumbió a la disciplina de hierro del cristianismo calvinista. Esto le dio a su vitalidad juvenil y a su vigorosa pasión una nueva dirección, permitiéndole poner su creciente pasión juvenil en la vida pública y, en última instancia, lo convirtió en la figura más influyente de la historia británica.

Otra persona que se benefició de la autodisciplina fue el gran Washington, cuya dignidad, valentía, inocencia y excelente carácter son sumamente famosos en la historia. Su capacidad para controlar sus emociones, incluso en los momentos más difíciles y peligrosos, era tan fuerte que quienes no lo conocían bien tenían la clara impresión de que parecía haber nacido con la mente tranquila y la gente tranquila. Pero, en el fondo, Washington es un exaltado. Su gentileza, elegancia, cortesía y consideración por los demás son el resultado de su estricto autocontrol y estricta autodisciplina. Su formación en autocontrol y autodisciplina comenzó cuando era niño. El biógrafo de Washington dijo de Washington: "Era entusiasta y apasionado. En los muchos momentos tentadores y emocionantes que experimentó, fueron sus incansables esfuerzos por mantener el autocontrol los que le permitieron finalmente controlar la tentación y contener la excitación. "Su pasión es tan fuerte que a veces puede estallar violentamente, pero puede contenerlo en un instante. Quizás el autocontrol sea su mejor rasgo de carácter. Esto se debe en parte a su entrenamiento. Pero, en cierto modo, parece tener este carisma en su naturaleza que otras personas no tienen."

3 . La tolerancia es una virtud de la autodisciplina.

Las personas destacadas son siempre tolerantes y tolerantes. Este tipo de tolerancia es autodisciplina para el lado violento de la propia personalidad. La señora Julia Wedgwood dijo: "El máspreciado de todos los dones espirituales es la tolerancia de la razón; la mayor lección de la civilización es que debemos creer en las dificultades que no podemos prever".

La mejor corrección para ese tipo de intolerancia e intolerancia es aumentar la sabiduría y enriquecer la experiencia de vida. Cultivar un buen autocultivo a menudo puede ayudar a las personas a deshacerse de enredos innecesarios. Aquellos que son intolerantes e intolerantes pueden fácilmente involucrarse en estos enredos innecesarios. La buena cultivación reside principalmente en ese temperamento, y las personas con este temperamento pueden tratar y abordar las cosas prácticas de la vida de manera justa, racional, prudente y amable. Por lo tanto, las personas con logros culturales y una rica experiencia de vida siempre pueden contenerse bien y tratar a los demás con indulgencia, mientras que aquellos que son ignorantes y de mente estrecha a menudo no pueden tolerar ni tratar a los demás con indulgencia. Aquellos que tienen un carácter generoso son generosos en proporción a su verdadera sabiduría. Siempre pueden perdonar a los demás considerando sus defectos y desventajas: considerando el poder controlador de los factores ambientales en la formación de su carácter, considerando la incapacidad de los demás para resistir las tentaciones. a los errores.

En gran medida, la vida es lo que escribimos. Las personas alegres tienen una vida feliz, mientras que las personas deprimidas y tristes tienen una vida deprimida y triste. A menudo descubrimos que nuestro temperamento refleja la realidad que nos rodea. Si nosotros mismos somos llorones, a menudo percibimos a los demás como llorones, y si somos incapaces de perdonar, tolerar y ser amables con los demás, la gente nos tratará de la misma manera.

Si queremos vivir en armonía con los demás y ser respetados por los demás, entonces debemos respetar la personalidad de los demás. Cada uno tiene su propia forma de vida y rasgos de personalidad, cuando tratamos con los demás, debemos tolerar su forma de vida y sus aficiones de personalidad. Puede que no seamos conscientes de nuestras propias peculiaridades o aspectos extraños, pero están ahí. En un pequeño pueblo de América del Sur, el

bocio, o bocio, era tan común que la gente del pueblo pensaba que las personas que no lo padecían eran deformes o feas. Un día, un grupo de británicos pasó por allí, y mucha gente en el pueblo se rió de ellos y gritó: "¡Miren, miren a esta gente, no tienen (enfermedad) de cuello grande!"

El gran y altamente educado erudito Faraday intercambió una vez sus experiencias con su amigo el profesor Tyndall en cartas. Las siguientes son sus admirables sugerencias, que están llenas de sabiduría y son un resumen de su rica experiencia de vida. Faraday dijo: "Por favor, permítame, un anciano, en este momento, debo decir que me he beneficiado mucho de la experiencia de la vida, para hablar sobre mi iluminación espiritual. Cuando era joven, descubrí que a menudo entendía mal lo que los demás querían decir. "Muchas veces, la gente El significado expresado no es lo que doy por sentado. Y, lo que es más importante, generalmente es mejor fingir ser sordo a las palabras mordaces que explorar la causa raíz. Por el contrario, es mejor cuidadosamente saborear las palabras amables y amistosas que Es mejor hacer oídos sordos al poder. La verdad eventualmente saldrá a la luz, y aquellos que se oponen a ella, si ellos mismos se equivocan, tienen más probabilidades de ser convencidos respondiendo con moderación que abrumándolos. Lo que estoy diciendo es que es mejor hacer la vista gorda ante el partidismo. Bueno, hay que estar atento a las buenas intenciones. Si una persona se esfuerza por llevarse bien con los demás, obtendrá más felicidad en su vida. No puedes imaginar que cuando otros se oponen a mí, a menudo me enoja mucho en privado. Porque no puedo pensar correctamente, porque siempre soy arrogante; sin embargo, siempre me esfuerzo y espero contener con éxito. Yo mismo del ojo por ojo con los demás; también sé que nunca he sufrido ninguna pérdida por esto ".

Cuando el pintor Bari estuvo en Roma, debido a su costumbre de discutir, tuvo un acalorado debate con artistas romanos y amantes del arte sobre la gestión de óleos y pinturas. Su amigo y compatriota Edmund Burke, un hombre magnánimo, le escribió una carta entusiasta y le aconsejó: "Créame, mi querido Barry, es cierto que las armas pueden contra el mal del mundo, pero las cualidades que pueden reconciliarnos son templanza, gentileza, tolerancia hacia los demás y mucha reflexión sobre nosotros mismos; estas cualidades no son de naturaleza

cobarde, como algunos pueden pensar, pero en realidad son una cualidad grande y noble; esta cualidad puede calmarnos y traernos buena suerte; nada puede permitirnos afrontar con mayor tranquilidad un mundo lleno de chismes que una mente amable y tranquila. , un mundo lleno de intrigas y conflictos violentos. Debemos vivir en armonía con nuestros semejantes, si no para ellos, al menos al menos para nuestro propio beneficio."

Las filosóficas palabras de consuelo de Burke no son menos valiosas incluso hoy en día, y pueden usarse como buenos consejos para vivir y hacer cosas.

4. estructura de pensamiento autodisciplinada

(1) Emociones

Sólo hay dos tipos de problemas en este mundo, uno es un problema que puedes resolver y el otro es un problema que no puedes resolver.

Deberías empezar inmediatamente a resolver los problemas que puedas de la forma más práctica posible. En cuanto a los problemas que no puedes resolver, quítalos de tu mente y olvídate de ellos.

Piense en olvidar las cosas que no se pueden resolver como: dejar de lado las cosas que lo hacen emocionalmente inestable. La autodisciplina le permite cerrar la puerta con llave, en lugar de quedarse dentro de la puerta y mirar hacia atrás, a la insatisfacción pasada. Deberías mirar hacia adelante.

Cuando cierras la puerta, estás utilizando una habilidad muy valiosa que requiere sinceridad y gran fuerza de voluntad. Repite este proceso varias veces y tu fuerza de voluntad se fortalecerá.

"Cerrar la puerta" no endurecerá tu corazón ni te volverá frío y sin emociones, sólo te hará más fuerte. La autodisciplina no te permite albergar recuerdos negativos en tu mente y no debes perder el tiempo en cosas que no se pueden resolver. Si insistes en mantener esa puerta abierta, sólo destruirás tu creatividad, destruirás tu espíritu emprendedor, interferirás con tu racionalidad y confundirás tu pensamiento.

Cerrar la puerta al miedo y la preocupación te dará la oportunidad de abrir la puerta a la esperanza y la fe.

(2) Autoestima

La autoestima es la fuente de tu fuerza de voluntad y lo más valioso que tienes, el resto sois elementos químicos de poco valor. Debes controlar y ejercitar este don tuyo de valor incalculable, que puede lograr cualquier cosa que desees, desde escapar de la pobreza y las enfermedades hasta tus ambiciones más brillantes.

La autoestima de algunas personas parece débil y falta de coraje, mientras que otras parecen demasiado engreídas, la mayoría de las personas tienden a tender a lo primero y no importa qué tipo de persona sean, no lograrán nada.

No dejes que tu débil autoestima te haga retroceder. Había una vez un hombre rico que fracasó en sus negocios y se convirtió en taxista y ganaba sólo unos cientos de dólares a la semana. Si bien no hay nada intrínsecamente malo en conducir un taxi, no es un trabajo apropiado para alguien que alguna vez obtuvo un ingreso de seis cifras. Entonces, lo que necesita es encontrar una manera de aumentar su autoestima para poder volver a tener éxito.

Asegúrate de considerar tu autoestima como tu activo más valioso y protégela como un diamante. ¡Estoy seguro de que no tirarás tu anillo de diamantes y dejarás que otros lo recojan! Pero la mayoría de las personas desentierran su autoestima delante de todos y permiten que se vea contaminada por el miedo y la preocupación. No dejes que otros conozcan los secretos de tu corazón, y no dejes que otros pongan sus cargas sobre ti. Debes aprender técnicas para proteger tu yo interior (es decir, tu autoestima) de verse afectado negativamente por las percepciones negativas de otras personas.

Hay tres capas de muros protectores alrededor de tu autoestima. La capa más externa es lo suficientemente alta como para excluir a las personas que no tienen derecho a quitarte el tiempo. Este muro tiene varias puertas. Si alguien tiene derecho a quitarte el tiempo, deja que él, pero asegúrese de que la persona realmente tenga derecho a hacerlo.

La altura de la pared del medio es más alta que la primera pared. Tiene una sola puerta, y debes proteger

bien esta puerta. Solo puedes permitir que aquellos que te traigan lo que necesitas o tengan algo en común, y puedan entrar con la gente. que se ayudan unos a otros.

El muro interior es tan alto que nadie puede escalarlo y no hay puerta, no debéis dejar que nadie entre en este muro, porque la función de este muro es proteger vuestra autoestima. Cuando dejas que alguien entre dentro de tus muros, se va con las cosas que aprecias y deja atrás preocupaciones y ansiedades. Debes construir este muro alrededor de tu autoestima y darte espacio para estar solo y comunicarte con infinita sabiduría.

(3) Racionalidad

Si el respeto a uno mismo es el tribunal supremo, entonces podemos decir que la función de la razón es como el trabajo judicial en el tribunal superior. La razón evalúa las creaciones de la imaginación, modifica las emociones y valida las decisiones tomadas por la conciencia. Debes entrenar tu razón observando, estudiando y analizando la verdad.

(4) Imaginación

La imaginación es responsable de todos los esfuerzos creativos. Las nuevas ideas se forman en la imaginación y debes permitir que tu razón controle cuidadosamente las actividades de la imaginación. Debes enfocar tu imaginación para servir a tus objetivos claros y no permitir que divague. Dado que la imaginación es la madre de todas las cosas nuevas, es un activo invaluable en su camino hacia el éxito.

(5) Conciencia

Tu conciencia siempre está monitoreando la rectitud moral de tus pensamientos y acciones. Si sabes aceptar siempre la revisión de tu conciencia y actuar según sus sugerencias, ello puede convertirte en una persona elogiada y respetada por todos. Si no presta atención al consejo de su conciencia, es posible que se aleje cada vez más de los miembros de su grupo de cerebros, se desconecte del poder de la sabiduría infinita y se llene de

miedo. Lo peor es que esta sociedad ha construido cárceles para quienes se niegan a aceptar los consejos de la conciencia, y las rejas de hierro de las cárceles muchas veces bloquean la vista de los presos y les impiden acceder a la sabiduría infinita.

(6) Memoria

Aquí es donde se almacenan las impresiones que recibe de sus partes consciente y subconsciente. La autodisciplina te permite eliminar todos los recuerdos negativos de este almacén para que haya más espacio para los recuerdos positivos. Cuando necesites las impresiones en tu memoria, puedes recurrir a la fuerza de voluntad fortalecida a través de la autodisciplina y utilizarla en cualquier momento.

La autodisciplina se utiliza para coordinar estos pensamientos y controlarlos. Su efecto directo es crear la armonía mental necesaria para centrar todos los esfuerzos hacia el éxito.

5. Gente moderna emocional

La sociedad moderna es una sociedad de velocidad, información y números. El transporte de alta velocidad significa que se puede llegar a miles de kilómetros de distancia en sólo unas pocas docenas de minutos. Cada día, cada hora, cada minuto, cada segundo, el cielo se llena de aviones en vuelo. Los cables que se extienden en todas direcciones transportan innumerables cantidades de datos e información de un lugar a otro. En el aire flotan ondas de radio de diversas frecuencias: ondas de radio, estaciones de televisión, teléfonos móviles, estaciones de buscapersonas, controles remotos inalámbricos... La sociedad moderna se parece cada vez más a una red, y cada persona moderna parece ser un nodo. en Internet, un nodo insignificante.

Si la gente moderna en una era de información digital de tan alta velocidad quiere encontrar un camino hacia el éxito en esta sociedad materialmente próspera, se puede decir que hay muchas oportunidades y muchos desafíos. Al mismo tiempo, también plantea exigencias y estándares más elevados para las personas modernas. Durante la

primera revolución industrial, la sociedad empresarial capitalista apenas comenzaba a desarrollarse. En ese momento, lo que una persona necesitaba para triunfar era coraje. Mientras uno se atreviera a hacer algo, no era difícil encontrar oportunidades de éxito. Durante la segunda revolución industrial, el coraje por sí solo todavía estaba lejos del éxito. El éxito requería tecnología y gestión avanzadas. En la sociedad moderna, conocida ahora como la "era postindustrial", la tecnología avanzada ya no está patentada y la gestión científica se ha popularizado por completo. Entonces, ¿de qué depende el éxito? Depende de la calidad psicológica y del nivel de inteligencia emocional.

En una era que requiere valentía, la cuerda que ata a la mayoría de las personas es la falta de valentía. Los viejos pensamientos y conceptos y una mentalidad de preocupación por las ganancias y las pérdidas hacen que el "éxito" pase desapercibido para la mayoría de las personas. En una era que requiere tecnología y conocimiento, son precisamente las nuevas tecnologías y los nuevos conocimientos los que excluyen a la mayoría de las personas de la puerta del éxito. Una patente de invención es suficiente para hacerte millonario. En esta era de la información digital de alta velocidad, el éxito depende de una calidad psicológica estable. Las personas exitosas seleccionadas por la diosa del "éxito" entre la multitud son aquellas con buena calidad psicológica, estabilidad emocional y alta inteligencia emocional. A su vez, la razón principal por la que muchas personas pierden el favor de la diosa "exitosa" es que tienen una mala calidad psicológica, cambios de humor y baja inteligencia emocional. Por tanto, lo "emocional" se ha convertido en el mayor obstáculo para que la gente moderna pierda la oportunidad de tener éxito.

Tang Yinghong, un joven psicólogo chino, realizó una encuesta sobre la calidad psicológica del éxito entre los jóvenes modernos en noviembre de 1996 y descubrió que el obstáculo psicológico más grave para el éxito entre los jóvenes modernos es la emocionalidad. La encuesta se realizó mediante la distribución de cuestionarios a jóvenes de entre 18 y 30 años. Las ciudades de distribución son: las ciudades grandes incluyen Beijing, Shanghai, Guangzhou, Shenzhen, Chongqing, Wuhan, Jinan y Nanjing; las ciudades pequeñas y medianas incluyen la ciudad de Yuci en la provincia de Shanxi, la ciudad de Leshan en la provincia de Sichuan y la ciudad de Heze en la provincia de Shandong. Los condados (y ciudades) incluyen el condado

de Heishan en la provincia de Liaoning, el condado de Changle en la provincia de Shandong, el condado de Dong'an en la provincia de Hunan y el condado de Jiangbei en Chongqing. La edad media de los jóvenes que respondieron el cuestionario fue de 23,8 años. Las ocupaciones de los encuestados incluyen cuadros, directores de empresas, profesores, soldados, trabajadores, personal, estudiantes, médicos, contadores, policías, ingenieros y desempleados. Los contenidos de la encuesta incluyen: satisfacción con la propia calidad psicológica, intención de cambiar la (buena) calidad psicológica, manifestaciones y razones de la mala calidad psicológica, qué tipo de ejercicios de mejora de la calidad psicológica están dispuestos a aceptar, etc.

Los resultados de la encuesta encontraron un problema muy común, es decir, alrededor del 60% de los jóvenes dijeron que su mala calidad psicológica se refleja en sus emociones. En consecuencia, el 57,1% de los jóvenes esperan recibir una formación psicológica exitosa. De esto se puede ver que hay tanta gente moderna que quiere tener éxito y, al mismo tiempo, casi la misma cantidad de gente moderna es demasiado emocional. Entonces, ¿qué es la emocionalidad? La emocionalidad se refiere a la falta de control sobre las propias emociones, la incapacidad de contener bien las malas emociones y la incapacidad de expresar adecuadamente las emociones apropiadas. A menudo podemos ver escenas como esta:

Escena A: Cuando las personas felices están entusiasmadas, tienden a olvidarse de sí mismas. No importa lo que estés haciendo, ya sea jugando a las cartas o cantando karaoke, cuando estés de humor, dejarás de lado el importante trabajo de mañana, incluso si te rindes o pierdes una valiosa oportunidad. Lo más desconcertante es que muchas personas no sólo no se avergüenzan ni se arrepienten de tal comportamiento, sino que también sienten que es una especie de "gallina y desenfreno" que vale la pena promover y emular.

Escena B: Cuando se siente deprimida, la persona deprimida parece abatida. Si estás de mal humor, haz lo que quieras, no tendrás energía para hacer nada. Es como lo que se canta en una canción de rock: "Quiero reír, y también quiero llorar, pero no puedo reír ni llorar; quiero decir, quiero hacerlo también, pero me arrepiento si no". Dilo, y tengo miedo si no lo hago. Cansado; el tiempo es como agua corriente, el tiempo es tan precioso, y todavía

no sé nada hoy. No quiero desperdiciarlo, y no quiero ser una carga. Lo que tengo miedo es que todo sea en vano..."

Escena C: Cuando me siento bien conmigo mismo, soy como un gallo orgulloso. Los que pueden hablar con los demás dirán tonterías y hablarán tonterías con los demás cuando no tengan nada que hacer; con los que no pueden hablar con los demás, los ignorarán incluso si están aquí por asuntos oficiales, como si otros le hubieran prestado el grano y le devolvía la paja.

Escena D: Cuando no me siento bien conmigo mismo, me siento como una pelota desinflada. Siempre parece un nieto para todos los que conoce, tiene una imagen sombría y carece del vigor y la vitalidad que debería tener la gente moderna.

Escena E:...

Hay muchas escenas de este tipo. La gente moderna, aunque aboga por la liberación de la individualidad, también se complace o incluso se complace con sus emociones y sentimientos. Hay un mantra en boca de los habitantes de Beijing: "Ama a alguien". De esto se puede ver que ser emocional es casi una moda entre los jóvenes de esta época.

Quizás algunas personas defiendan esto y traten de comprender o incluso aplaudir a los jóvenes emocionales desde una perspectiva social, histórica, cultural o incluso ideológica, como en las novelas de Wang Shuo. Para quienes estudian historia, sociedad y emociones, este enfoque no es mala idea. Sin embargo, para una persona moderna que desea el éxito, esta idea es simplemente errónea. La emocionalidad es un signo de inmadurez desde cualquier ángulo. Si una persona moderna ni siquiera puede controlar bien sus emociones, entonces no sé de qué más puede presumir para hablar de éxito.

6. Sea una buena autodisciplina

Desde Platón, el autocontrol ha sido considerado una virtud, es decir, hay que ser capaz de resistir las ondas emocionales provocadas por el impacto del destino y no convertirse en esclavo de la pasión. El autocontrol se llamaba *sōphrosynē* en griego antiguo. El experto griego Dubos explicó que la palabra significa: "una actitud prudente, equilibrada y sabia ante la vida". Los romanos y

la iglesia cristiana primitiva lo llamaron templanza, lo que significaba evitar reacciones emocionales excesivas. La clave es el equilibrio más que la supresión emocional. Debes saber que cualquier respuesta emocional tiene su significado y valor. Sin pasión, la vida se convertirá en un páramo y perderá el rico valor de la vida misma. Sin embargo, como decía Aristóteles, es importante que las emociones sean con moderación, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. Si la emoción es demasiado simple, la vida será aburrida y de mal gusto; si es demasiado extrema, se convertirá en una enfermedad. Deprimido hasta el punto de perder el interés por la vida, ansiedad excesiva, rabia, inquietud, etc. son signos de personalidad morbosa.

Reprimir los sentimientos desagradables es la clave para la felicidad emocional. Las emociones extremas (demasiado fuertes o que duran demasiado) son la principal causa de la inestabilidad emocional. Pero esto no significa que debamos perseguir sólo una emoción: una vida de felicidad eterna sería demasiado aburrida. El dolor también es un componente importante de la vida y puede sublimar el alma.

La amargura y la alegría también dan color a la vida, y lo importante es que debe haber un equilibrio entre la amargura y la alegría. Si el corazón humano es un problema matemático complejo, la felicidad depende de la proporción de emociones positivas y negativas. Esta metáfora tiene una base teórica. Una vez, alguien realizó un estudio con cientos de hombres y mujeres, les pidió que llevaran buscapersonas y los investigadores les recordaron de vez en cuando que registraran sus emociones en ese momento. Resulta que para que una persona se sienta satisfecha, no necesariamente tiene que evitar todos los sentimientos desagradables, pero no debe permitir que un descontrol emocional intenso reemplace todos los sentimientos placenteros. Incluso si una persona se siente intensamente enojada o deprimida, siempre que haya momentos considerables de felicidad para compensarlo, seguirá sintiéndose feliz.

Así como el cerebro de las personas siempre está pensando en algo, las emociones también siguen existiendo: ya sean las 6 de la mañana o las 7 de la tarde, los sujetos de investigación antes mencionados siempre tendrán algún tipo de emoción que registrar. Por supuesto, las emociones de una persona son diferentes en diferentes

momentos, pero si se promedian los registros durante varios meses, puede reflejar más o menos la felicidad general de una persona. Para la mayoría de las personas, las emociones extremas son raras: viven en una zona gris en el medio, con pequeñas ondas en los altibajos de las emociones.

Sin embargo, seguimos haciendo el trabajo de gestión de las emociones todo el tiempo, especialmente durante el tiempo libre. Ya sea que esté leyendo novelas, viendo televisión, eligiendo qué actividades hacer o con quién pasar el tiempo, todo es para sentirse más feliz. Auto-calmarse es una habilidad básica e importante. Algunos psicoanalistas, como John Bowlby y Winnicott, consideraban que ésta era la habilidad psicológica más importante. Los bebés emocionalmente sanos aprenden a calmarse a sí mismos de la misma manera que los adultos los cuidan y, por lo tanto, son menos susceptibles a las fluctuaciones emocionales y tienen más probabilidades de desarrollar personalidades saludables.

Debido a la estructura especial del cerebro humano, tenemos muy poco control sobre cuándo y qué emociones nos afectan, pero sí tenemos cierto control sobre cuánto duran nuestras emociones. La tristeza, la preocupación y el enojo comunes y corrientes no causan grandes problemas, con un poco de paciencia y tiempo, estas emociones suelen desaparecer lentamente. Pero si es demasiado intenso y dura demasiado tiempo, puede llegar a extremos y provocar ansiedad a largo plazo, ira incontrolable o depresión. Una vez que la recuperación resulta difícil, es posible que se necesite medicación o tratamiento psicológico.

Si puede determinar el límite de su capacidad para tolerar el malestar emocional crónico sin la ayuda de medicamentos, demostrará que tiene la capacidad de autorregular sus emociones. De hecho, dos tercios de las personas con trastorno bipolar nunca reciben tratamiento. A veces los pacientes están deprimidos y sin vida, y a veces están excitados y excitados. Afortunadamente, algunos medicamentos pueden lograr un efecto calmante. Lo más difícil de las personas con trastorno bipolar es que cuando caen en un estado maníaco, muchas veces tienden a ser arrogantes y piensan que no necesitan la ayuda de nadie. Los trastornos graves del estado de ánimo de este tipo requieren medicación.

En cuanto a las emociones desagradables en general, sólo podemos superarlas por nuestra cuenta. Diane Tiss, psicóloga de la Case University, realizó un estudio sobre el manejo de emociones desagradables entre más de 400 hombres y mujeres y descubrió que la mayoría de los métodos de autoajuste no son muy efectivos.

Las investigaciones muestran que no todo el mundo tiene la garantía de estar libre de emociones desagradables. Tisi descubrió que el 5% de las personas son "emocionalmente neutrales", este tipo de personas creen que cualquier emoción es natural y debe experimentarse por muy desagradable que sea, por lo que nunca intentan cambiar sus emociones. Incluso hay personas que suelen experimentar emociones desagradables por determinadas razones, como los médicos que necesitan anunciar solemnemente malas noticias a los pacientes, los activistas sociales que necesitan acumular ira contra la injusticia para tener más espíritu de lucha, e incluso un joven que quiere ayudar a su hermano menor a lidiar con un chico malo y deliberadamente despertar la ira. La motivación de algunas personas para controlar sus emociones es puramente utilitaria. Por ejemplo, los cobradores de deudas pueden reunir deliberadamente un espíritu feroz para evitar ser lo suficientemente duros al cobrar las deudas. Sin embargo, después de todo, estas son algunas excepciones. La gran mayoría de las personas padecen la incapacidad de controlar libremente sus emociones y el efecto de la adaptación varía de persona a persona.

**Convertir
las emociones negativas
en emociones positivas**

1. Deshazte de tus hábitos de depresión

Cuando te sientes infeliz o sufres la desgracia más fuerte, puedes tomar la iniciativa de buscar alivio y dejar que el alivio alivie tu dolor. Puedes buscar la simpatía, el cuidado y el amor de los demás, y también puedes consolarte a ti mismo con amor. Pero la situación es diferente para la persona deprimida: ninguna de estas lástimas puede traspasar el muro que la separa del resto del mundo. Dentro de este muro cerrado, no sólo rechaza incluso la más mínima ayuda de los demás, sino que también puede castigarse a sí mismo de diversas maneras. En la prisión de la depresión, las personas que están inmersas en la depresión desempeñan un doble papel al mismo tiempo: prisioneros sufrientes y criminales crueles. Puede haber triunfadores ansiosos, triunfadores irritables y triunfadores pesimistas en el mundo; aunque estos problemas emocionales son obstáculos o enemigos para su éxito, a veces pueden tener la suerte de triunfar cuando se presentan las oportunidades. Sin embargo, no hay personas exitosas deprimidas en el mundo. Incluso si las oportunidades están a sus pies y el éxito está al alcance de sus manos, el alma de las personas que caen en la depresión está demasiado cansada para recoger los frutos del éxito.

¿Cómo podemos deshacernos de la depresión y escapar de la puerta de la depresión? Aquí hay algunos principios para cualquier persona que tenga la mala suerte de caer en depresión.

(1) No te pongas excusas

Cuando estás deprimido, tiendes a ponerte excusas. Por ejemplo: Le dices a tu amigo: "No sé qué me pasa. Siempre estoy agotado, incluso cuando me levanto por la mañana. Simplemente me arrastro durante el día y me siento agotado". responde: "¿Es hora de que te tomes unas vacaciones? Si dejas tu trabajo y descansas, te sentirás

mejor. Ve a la playa de vacaciones y disfruta del sol y la lluvia de la naturaleza".

Pero le explicas a tu amigo: lo que dices tiene sentido. Realmente necesito un descanso, ipero no puedo escaparme! La empresa acaba de tener un nuevo gerente, que no está familiarizado con la situación aquí; la secretaria está de baja por enfermedad y Dios sabe cuándo podrá volver a trabajar. Mi hijo está por tomar su examen de graduación, sé que está fuera de casa, pero me llama todas las semanas. Quiere que todos nos quedemos en casa por si pasa algo.

¿Por qué las personas deprimidas se excusan? Una razón: esta farsa de excusas nos impide discernir y pensar en nuevas ideas. Los nuevos pensamientos y conceptos siempre resultan incómodos, porque aceptarlos significa que tus puntos de vista anteriores están equivocados. De hecho, muchas personas deprimidas tienen distintos grados de sesgos conceptuales y cognitivos. Si están dispuestos a cambiar su forma de pensar y dejar de ponerse excusas, su depresión puede controlarse.

(2) Ámate más a ti mismo

Esto es difícil para alguien que está deprimido, pero una vez que lo haces, el resto se vuelve más fácil. Muchas personas deprimidas nunca han relajado las estrictas exigencias que se imponen a sí mismas. A menudo creen que incluso si hacen algo pequeño, deben pensar en tantas dificultades como sea posible. Cada vez que compran algo bonito para ellos, trabajan el doble o compran algo para otra persona al mismo tiempo. Si tienen un fuerte resfriado, en lugar de descansar en la cama, les cuesta ir a trabajar. Hay muchas mujeres con temperamento deprimido que sufren de dismenorrea todos los meses, lo que supone un consumo inútil de fuerza física y energía, pero no están dispuestas a buscar tratamiento. La razón por la que las personas deprimidas descuidan su propia salud y se esfuerzan por considerar a los demás en todo es que se consideran muy malas personas, siempre quieren hacer bien su parte y nunca se atreven a descuidar ni la mitad de ella.

Sea tolerante consigo mismo, en lugar de duro, y ámese más a sí mismo. Cuando caes en depresión, debes ser

generoso contigo mismo y atenerte a los estándares de la gente común tanto como sea posible.

(3) Usar las drogas correctamente

Para aquellos pacientes con depresión más severa, a veces pueden ser necesarios medicamentos para ayudar a eliminar la depresión. También se pueden utilizar antidepresivos como imipramina, amitriptilina, doxepina, en ocasiones sedantes como diazepam, diazepam, etc., también se puede utilizar cloruro de metiltriazol (alprazolam), que tiene efecto ansiolítico, también tiene efectos antidepresivos. Una cosa a tener en cuenta al usar medicamentos es que todos deben ser recetados por un médico. Como todos los psicofármacos, los antidepresivos tienen efectos secundarios importantes.

(4) Encuentra un oasis en lo profundo de tu alma

Caer en depresión es como ser arrojado a un charco de agua profunda: cuanto más luchas, más se hunde tu cuerpo, pero si puedes mantener la calma, el agua te elevará naturalmente. Al mismo tiempo, si quieres salir de la prisión de la depresión, debes confiar en tus propias fuerzas para liberarte. Entonces, ¿cómo podemos evitar luchas innecesarias y encontrar un oasis de tranquilidad en lo profundo de nuestras almas? Necesitas dominar una serie de técnicas para relajar el cuerpo y cumplirlas. El punto clave es: seleccione cualquier músculo de cualquier parte del cuerpo, apriételo con las manos y luego relájelo. Puedes utilizar este método para relajar completamente tu cuerpo. Cuando notes que una determinada parte de tu cuerpo está en un estado de tensión, como músculos faciales tensos, dificultad para respirar u opresión en el pecho, debes contraer conscientemente los músculos, luego relajarlos y luego, lenta y profundamente, tomar unos cuantos respiraciones.

Al principio podrás realizar algunas clases de formación especializada, como Qigong, yoga y cursos de formación psicológica.

(5) Cree en ti mismo y en los demás

Si piensas que eres malo, malvado e inaceptable contigo mismo y con los demás, entonces no confiarás en ti mismo en absoluto. Si temes a los demás, los odias o los envidias, entonces ciertamente no confiarás en ellos. Si tu actitud hacia la vida y tus conceptos filosóficos te hacen tener una actitud pesimista y temerosa hacia la vida, entonces te será imposible creer en la verdad, la bondad y la belleza del mundo. Como no confías en nadie, siempre tienes una sensación de miedo a las personas o a las cosas.

Por tanto, cada uno debe creer en sí mismo y en los demás. Tener confianza en uno mismo y en los demás es muy importante para deshacerse de la depresión. Sin embargo, usted podría preguntarse: ahora estoy tan pesimista y decepcionado, tan aislado e indefenso, ¿cómo puedo recuperar mi confianza en mí mismo? Estas palabras del filósofo J. Lidman pueden resultarte de alguna ayuda:

"La gente sólo mostrará su fuerza cuando esté en problemas. Mientras enfrentemos la realidad y trabajemos duro, no seremos salvos hasta que no seamos capaces de cambiar el curso de las cosas, es decir, cuando ya estemos desesperados. "

Esto es totalmente posible siempre y cuando no nos engañemos.

(6) Cuéntale a tus amigos tus problemas

Cuando encuentre contratiempos y necesite ayuda, esta ayuda puede provenir de usted mismo o de amigos. Pero recuerde, a menos que esté dispuesto a buscar y aceptar la ayuda de los demás, los demás no acudirán a usted. Debes encontrar a alguien con quien puedas hablar abierta y honestamente, y debes superar tus reticencias y tu falta de sociabilidad. Tal vez no pueda encontrar personas comprensivas a su alrededor: a los familiares no les importa su dolor y los médicos no quieren pasar más tiempo escuchándolo hablar sobre sus preocupaciones y problemas que simplemente escribiendo una receta. Entonces, también podrías buscar amigos cercanos fuera del círculo familiar y de colegas, porque estas personas no tienen ningún conflicto de intereses contigo y no se sentirán incómodos porque les reveles ciertas cosas.

Deberías hacer más amigos. En el camino de la vida, especialmente en el proceso de deshacerse de la depresión, los diversos amigos que conozcas te brindarán consuelo y

ayuda en todos los aspectos. Por supuesto, no todos se preocuparán por tus problemas como esperas. Tal vez solo te digan algunas palabras superficiales y no estén dispuestos a ayudarte sinceramente, pero debes creer en lo que la gente suele decir: "La sinceridad conduce al éxito espiritual. " . Cuando nos embarquemos en este difícil viaje sin señales, definitivamente encontraremos muchos amigos compasivos que nos ayudarán a superar las dificultades.

(7) Atrévete a intentarlo

En primer lugar, las personas que sufren de depresión deben organizar sus actividades diarias, además del trabajo y otras cosas que deben realizar, también deben reservar una cierta cantidad de tiempo para el ejercicio físico para mejorar su movilidad. Por lo general, el ejercicio se puede programar a una hora fija todos los días, como media hora después de levantarse cada mañana, o un período de tiempo antes de acostarse. También conviene planificar y organizar la cantidad de actividad: puedes hacer 50 flexiones antes de acostarte o correr 3.000 metros por la mañana.

En segundo lugar, el ejercicio diario puede mejorar la condición física y la movilidad física y psicológica. Además de su ejercicio diario, programe algo desafiante para hacer, como aprender algo nuevo, como tocar la guitarra o bailar. Sigue aprendiendo y descubrirás que tu estado de ánimo mejorará mucho pronto. Cuando pruebes algo nuevo, ten cuidado de no ponerte excusas. Puedes pensarlo, ¿qué otra cosa en la vida es más importante que ayudarse a sí mismo a salvarse de la prisión de la depresión?

2. Convierte la ansiedad en acción

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría define la ansiedad como una emoción compleja, tensa y desagradable que surge en anticipación de enfrentar una situación peligrosa inexplicable. Esta definición incluye dos aspectos importantes: primero, el objeto de la ansiedad suele ser vago y poco claro. La fuente de tu ansiedad no se trata de algo específico, sino de un área de tu vida. Por ejemplo, la ansiedad ante los exámenes no se trata de

sentirse incómodo con respecto a una prueba específica, sino de sentirse infeliz con respecto a toda la situación del examen. En algunos casos, la ansiedad puede generalizarse en la vida y quedar envuelta en una atmósfera de ansiedad durante toda la vida. En segundo lugar, la ansiedad es una respuesta de expectativa: estás ansioso por el futuro, no por el presente. La ansiedad es diferente del miedo. El miedo es miedo a cosas o situaciones en el entorno actual; la ansiedad es preocupación excesiva e inquietud irrazonable ante situaciones futuras inciertas. El miedo es una reacción ante algo peligroso, mientras que la ansiedad suele ser un conflicto interno. Por supuesto, hasta cierto punto, el miedo es más fuerte que la ansiedad.

Dos aspectos de la definición de ansiedad hacen que sea difícil abordarla. No tiene un objeto definido, por lo que no puedes superarlo mediante el contacto con el objeto, como puedes hacerlo con el miedo. La ansiedad se caracteriza por la anticipación, por lo que los acontecimientos y pensamientos actuales son de poca utilidad para controlar la ansiedad.

La ansiedad puede producir muchos síntomas similares a los del miedo y la ira. Al igual que ellos, la ansiedad moviliza las reservas de energía del cuerpo, por lo que siente que su corazón late más rápido, su boca se seca, su respiración se acelera y sus músculos se tensan o se ponen rígidos. La ansiedad leve no es muy obvia: es posible que sólo sienta una vaga sensación de amenaza y una preocupación indescriptible.

La ansiedad es causada por un estrés no especificado. Para los gerentes, el estrés es más común hoy que nunca. Te llega de manera continua o periódica. Aunque estos estrés no son los mismos para diferentes industrias, para muchos gerentes, son los mismos. Digamos, muchos Las tensiones son comunes.

La emoción de la ansiedad es inevitable para todos los que viven en el entorno social moderno. Dado que es inevitable, debemos tener el coraje de afrontarlo, afrontarlo y superarlo, y no debemos permitir que la ansiedad siga quemando nuestra confianza en nosotros mismos. A continuación se presentan algunas lecciones aprendidas que han funcionado bien en la práctica:

(1) Acción

Vaya directamente a la causa de la ansiedad. Por ejemplo, si le preocupa un problema difícil, debe empezar a trabajar en él inmediatamente. Descubrirás que incluso una acción práctica breve reducirá en gran medida la ansiedad. Si transformas la ansiedad en una acción decidida, entonces la ansiedad te ayudará más.

Un posible problema para los directivos a este respecto es estar estancados y tener una mente rígida, lo que les limitará a la hora de aprovechar al máximo la energía que les proporciona la ansiedad. La única solución es inyectar más flexibilidad en su código de conducta. Por ejemplo, si te preocupa hablar en público, tómate un tiempo ahora para leer tu discurso nuevamente. Si está ansioso por el presupuesto del próximo año, llévelo a casa y revíselo, incluso si no es su hábito habitual.

(2) relajarse

Relajarse intencionalmente es una excelente manera de evitar que la ansiedad se propague. La relajación abarca desde breves descansos hasta ejercicios formales de quietud, y los aeróbicos o el baile lento pueden ayudar a limitar la ansiedad a cierto nivel. Dar un paseo de vez en cuando también puede resultar beneficioso. Todo esto puede desviar su atención.

(3) Análisis

El caos y la incertidumbre son causas de una ansiedad excesiva. Cuanto más específico sea en su trabajo, menos ansiedad experimentará. Pase lo que pase, siempre que te sientas incómodo, tómate un tiempo para hacer introspección o meditar, descubre la causa de tu ansiedad mediante el análisis y toma medidas para superarla.

(4) Planificar

La planificación es la forma más eficaz de prevenir la ansiedad excesiva. En muchos casos, la ansiedad surge sin ser invitada porque no se ha planificado cuidadosamente. Cuando estás demasiado inseguro acerca de algo, corres riesgos. Sin embargo, cuando tienes planes claros para el

futuro, puedes controlar tus tendencias futuras y no surgirá ansiedad.

3 . Elija formas inofensivas de desahogarse

Los empresarios exitosos no sólo deben ser buenos controlando sus emociones, sino también prepararse un pistón emocional seguro para poder abrirlo cuando no puedan controlarse a sí mismos. Porque es una forma inofensiva de desahogarse.

El presidente Ma Qinli tiene una actitud tranquila y controlada frente a la gente enojada, lo cual es un pistón de seguridad inofensivo.

Un día, un congresista que se comportó de manera despreciable le dijo algunas palabras insoportables al presidente Ma Qinli. Dijo lo leal y desinteresado que era, pero en realidad el presidente sabía que su comportamiento era exactamente lo contrario: el presidente Machinli apretó los dientes y contuvo su ira. No fue hasta que el congresista se fue que desahogó su ira. Maldijo al congresista con tal furia que golpeó la mesa con tanta fuerza que su amigo que estaba presente saltó sorprendido. El presidente Machinli es como un león enfurecido.

Las personas tranquilas no siempre están enojadas: desahogan su ira de maneras beneficiosas y, al mismo tiempo, tienen un pistón de seguridad para detenerla cuando llega demasiado lejos.

Hace más de doscientos años, el poeta Dryden adaptó un modismo latino a esto: "Cuidado con la ira de un hombre paciente. Las emociones que son demasiado prolongadas y oprimidas, una vez relajadas, conducirán a la violencia más intensa".

Si estás enojado, no se lo digas a los demás. O aléjate rápidamente, corre al gimnasio al lado de la oficina en el techo, ponte guantes de boxeo y golpea el saco de arena lo más fuerte que puedas para calmar tu ira.

Tenía la idea correcta. Cuando lo provocaban, no se quedaba quieto y trataba de reprimir su ira. Corre a un lugar donde pueda desahogarse y pelear con un boxeador o un bolso. Sería más de su agrado si, al golpear, imaginara

que la bolsa que golpea era la cabeza de la persona que había despertado su ira.

A Woodhull, director general de American Banknote Company, también se le ocurrió una excelente manera de desahogar su ira.

Cuando era muy joven trabajó como pequeño dependiente en una empresa. No estaba contento porque los demás no lo tomaban en serio y sentían que el avance era lento. Muchos jóvenes que trabajan tienen este sentimiento, pero si lo muestran de manera demasiado obvia, las personas que están por encima de ellos se sentirán infelices. ¿Qué método utilizó Woodhull para expresar su descontento?

Dijo: "Durante un tiempo, mi sentimiento fue tan fuerte y gradualmente se expandió que sentí que tenía que irme. Pero antes de escribir mi carta de renuncia, fui a buscar un bolígrafo y un frasco de tinta roja, porque la tinta negra no fue suficiente para desahogar mi ira ardiente: me senté y escribí mis juicios sobre cada alto empleado y gerente de la empresa. Escribí bien, usando muchos adjetivos. Luego recopilé la lista. Levántate y cuéntale a un viejo amigo mis preocupaciones y enojos."

"Cuando no podía evitarlo", dijo Woodhull, "me sentaba y escribía todo lo que quería decir pero no me atrevía a decir. Fue un gran pistón de seguridad. Después de escribir, me sentí relajado. Guardé estas cosas que escribí para que nadie pudiera leerlas. Año tras año, los demás supieron que yo tenía la capacidad de controlarme. Me gustaría aconsejar a quienes dirigen a otros, jóvenes o mayores. Todos, aprendan a escribir este tipo de letras rojas. Nota de tinta para contenerse."

Ed Leeds, el magnate eléctrico de Nueva York, cree que a veces es bueno escribir enfado en una carta, ya que puede relajar las emociones, pero este tipo de carta debe conservarse durante un día antes de enviarse. En particular, es necesario dedicar un tiempo considerable a pensar en esta importante pregunta: "¿Cuáles serán las consecuencias de mis palabras y acciones de enojo?"

4. Saca la decadencia de tu corazón

Desafiar tus propias emociones decadentes también es una señal de autocontrol. Nadie puede garantizar que todo les vaya bien y muchas personas tienden a sentirse deprimidas cuando sufren contratiempos o se encuentran en problemas. Sin embargo, mientras sepas declarar la guerra a tus emociones negativas, tu autoimagen te apoyará en los aspectos positivos de tu vida y ganará la guerra en el campo de batalla de tu mente.

No dudes de tus habilidades. De hecho, tu mente es un campo de batalla, pero el único ganador eres tú.

Para vivir una vida creativa, debes despertar de tus creencias falsas y negativas.

La palabra "despertar" no es lo suficientemente fuerte. Muchas personas tienen creencias falsas e inquebrantables que deben ser superadas y eliminadas. Sólo una poderosa contrasugerencia puede erradicarlas.

Si eres una persona con un complejo de inferioridad, si no puedes utilizar tu fuerte autocontrol para controlarlo y eliminarlo, entonces nunca has hecho nada que valga la pena y nunca lo harás en el futuro. Tu vida estará vacía y tu vida será en vano ¿Estás dispuesto?

Si todavía no crees en tus capacidades y crees que te encontrarás con tragedias desafortunadas y aún tienes defectos, entonces todavía te estás hipnotizando con pensamientos falsos y negativos. Para decirlo peor, te estás torturando con esto, te estás crucificando, aunque tus enemigos no sean tan crueles.

Un médico estadounidense contó una historia similar:

Hace muchos años, poco después de abrir mi consulta como cirujano plástico, un hombre negro alto vino a verme. Me miró con su estructura de 6'4" y me contó sobre su problema en los labios.

Le hice algunos exámenes (en adelante denominado Sr. Li). Noté que su labio inferior sobresalía ligeramente, pero eso no parecía ser un obstáculo, así que se lo dije honestamente.

El Sr. Li dijo que no era su intención venir a verme, sino la intención de su novia. Ella le decía que le daba vergüenza estar en público con él porque su labio inferior sobresalía de forma antiestética.

Pensé que era un gigante gentil y digno, así que pensé que una mujer enamorada no debería ser tan exigente con un hombre así.

Cuando le dije esto, todavía quería que lo operara. Pensé que si le pedía una tarifa de operación

extremadamente cara, tal vez se daría por vencido. Entonces le dije que una operación de labios así costaría 1.200 dólares estadounidenses.

El Sr. Li dijo que no podía afrontar esos gastos. Después de eso, me hizo una reverencia muy educada, me dio las gracias y luego se fue.

Pero a la mañana siguiente volvió con una pequeña bolsa negra en la mano y agitó su contenido sobre una mesa. Se repartieron cientos de billetes por un total de 1.200 dólares estadounidenses: los ahorros de toda su vida. Me entregó los billetes y cortésmente me pidió que le operara el labio.

No sólo me sorprendió, sino que también me emocioné un poco porque no quería estafarlo al principio. Para él era mucho dinero. Le dije que la razón por la que le pedí una tarifa tan cara era porque quería que abandonara la idea de la cirugía, porque era innecesaria.

Sin embargo, dijo que debía hacerse una cirugía plástica y que si no aceptaba su solicitud, buscaría otro médico. Por lo tanto, tuve que estar de acuerdo con él: la tarifa podría ser menor, pero había una condición: tenía que decirle a su "amante" que mi tarifa era de 1200 yuanes.

Esta cirugía es bastante sencilla. Bajo anestesia local, se corta el exceso de tejido dentro del labio, los bordes de la incisión se suturan con hilo de seda muy fino y luego se envuelve un vendaje alrededor de la parte exterior del labio. En menos de media hora completé la operación. Vino y cambió el vendaje varias veces y después de una semana se lo quitó. Toda la cirugía se realiza en el interior del labio y no se ven cicatrices en el exterior.

El señor Li está muy satisfecho con sus labios. Me tomó la mano con fuerza, me agradeció con su tono cálido y educado y salió feliz de mi clínica. Parecía un hombre muy encantador.

Unas semanas más tarde volvió, pero esta vez apenas lo reconocí. Su corpulenta figura parecía haberse encogido; sus manos ya no eran tan fuertes como antes; su voz era corta y rápida. Le pregunté qué había pasado.

"Chinches, doctor... ichinches!"

"¿Qué bichos?"

"La chinche africana, doctor", dijo, "me ha atrapado. ¡Me está matando!"

Me habló de su desastre. Después de quitarse el vendaje de los labios, fue a encontrarse con su novia. Ella miró sus labios operados quirúrgicamente y le preguntó

cuánto había gastado. Cuando él le dijo que había gastado "1.200 yuanes" de acuerdo con mi pedido, su actitud cambió repentinamente. Ella lo regañó enojada por haberla estafado con 1.200 yuanes, que deberían haber sido suyos, y dijo que nunca lo había amado realmente. Ella lo maldijo y le dijo que lo maldeciría hasta la muerte.

El Sr. Li se sintió extremadamente angustiado y permaneció en su cama durante cuatro días. Luego pensó en el hechizo. Era un hombre educado que había recibido una buena educación escolar y sabía que las maldiciones y la brujería sólo eran aptas para gente ignorante. Pero esa mujer, desde que la conoció, lo había controlado con su hechizo. Pensó para sí mismo que si ella había usado una maldición para controlarlo antes de odiarlo, ahora que lo odiaba, podría usar una maldición para matarlo.

Luego, cuando giró la lengua, descubrió algo terrible en su boca.

Pronto, su casera se dio cuenta de que estaba acostado en la cama y sin comer nada, y no pudo evitar preocuparse, por lo que le buscó un visitante: un "doctor". El Sr. Li le contó al "doctor" lo terrible que tenía en la boca. El "doctor" lo examinó y de repente retiró los dedos de la boca del Sr. Li y gritó: "Te matará". ¡Vida! Esta insidiosa chinche africana pica en tu boca porque estás bajo maldición!"

El hombre corpulento se cubrió la cara con las manos y jadeó de miedo.

"Sí, doctor, en mis labios".

"No has mencionado los labios antes."

Examiné sus labios. "¿Es así?"

El asintió.

"¿Quieres que me deshaga de él?"

"Por favor ayuda, doctor."

Chupé un poco de rovacaina con una jeringa y se la inyecté en los labios. Después de que la anestesia hizo efecto, utilicé un bisturí y unas pinzas para quitarle la "chinche africana". Sólo tomó un tiempo.

Puse la "chinche africana" en un trozo de gasa y se la mostré al Sr. Li. Parecía que era más pequeña que un grano de arroz.

"Doctor, ¿es ésta la chinche?", preguntó con expresión de incredulidad.

"Era sólo un trozo de tejido cicatricial en el labio después de que me quitaron los puntos".

"Entonces, ¿no hay ninguna chinche africana allí?"

Le sonreí.

El Sr. Li se puso de pie, pareció haber recuperado inmediatamente su altura anterior y una sonrisa feliz apareció en su rostro. Cuando me dio las gracias y se despidió con su habitual elegancia, su voz volvió a sonar fuerte como una campana.

¿Alguna vez ha perdido el tiempo preocupándose por algo catastrófico que no sucedió? Si es así, tienes un "bicho africano".

¿Te castigas a menudo por hablar demasiado, no expresarte o ser incoherente? ¿Es su autorreproche tan severo que su conversación se vuelve aburrida? Si es así, tienes un "bicho africano".

¿Te preocupa el dinero más que cualquier otra cosa? ¿Cuida sus ahorros tan cuidadosamente como Grandet? Siempre que tienes que retirar dinero de una aplicación, te preocupa que desperdicies cada dólar y, de ser así, entonces tienes un "error africano".

Todos estos "bichos africanos" deben ser encontrados y expuestos tal como son: las creencias negativas que nos rebajan como seres humanos, los trastornos que distorsionan nuestra autoimagen y las nociones falsas que socavan nuestra búsqueda de una felicidad razonable.

Todos estos "bichos" requieren de nuestro alto grado de autocontrol para derrotarlos, eliminarlos o expulsarlos de nuestra mente.

5. Una lección de Napoleón Hill

Un día, Napoleón Hill tuvo un malentendido con el administrador del edificio de oficinas. Este malentendido llevó al odio mutuo entre los dos e incluso se convirtió en una feroz hostilidad. Para mostrar su descontento con el hecho de que Napoleón Hill trabajara solo en la oficina, el administrador apagó inmediatamente todas las luces del edificio. Esto sucedió varias veces seguidas. Finalmente, Napoleón Hill fue al estudio para preparar un discurso que pronunciaría la noche siguiente, pero justo cuando se sentaba en el escritorio, la luz se apagó.

Napoleón Hill se levantó de un salto y corrió hacia el sótano del edificio, donde sabía que encontraría al administrador. Cuando Napoleón Hill llegó allí, encontró al administrador ocupado echando carbón en la caldera mientras silbaba como si nada hubiera pasado.

Napoleón Hill inmediatamente lo maldijo. Durante cinco minutos lo maldijo con palabras más ardientes que el fuego de la caldera que atendía el cuidador.

Finalmente, a Napoleón Hill no se le ocurrió ninguna mala palabra, por lo que tuvo que reducir la velocidad. En ese momento, el administrador se enderezó, volvió la cabeza, con una sonrisa alegre en el rostro, y dijo en un tono suave lleno de calma y autocontrol:

"Sí, estás un poco emocionado esta mañana, ¿no?"

Sus palabras fueron como una daga afilada que atravesó el cuerpo de Napoleón Hill de inmediato.

Piense en cómo debió sentirse Napoleón Hill en aquel entonces. Frente a Napoleón Hill estaba un analfabeto que no sabía escribir ni leer, pero a pesar de estas deficiencias se derrotó a sí mismo en esta batalla, sin mencionar la ocasión de esta batalla y las armas, todas elegidas por ellos mismos.

Napoleón Hill sabía que no sólo había sido derrotado sino que, peor aún, estaba en el lado equivocado de la iniciativa, todo lo cual sólo contribuyó a su humillación.

Napoleon Hill se dio la vuelta y regresó a la oficina lo más rápido posible. No tenía nada más que hacer. Cuando Napoleón Hill reflexionó sobre el asunto, inmediatamente vio su error. Pero, francamente, se mostró muy reacio a tomar medidas para corregir sus errores.

Sin embargo, sabía que tenía que disculparse con esa persona para poder sentirse en paz. Finalmente, después de mucho tiempo, decidió bajar al sótano y soportar la humillación que le tocó soportar.

Cuando Napoleón Hill llegó al sótano, llamó al administrador a la puerta. El administrador preguntó en tono tranquilo y gentil:

"¿Qué quieres hacer esta vez?"

Napoleón Hill le dijo: "Vuelvo para disculparme por mi comportamiento, si lo acepta". La sonrisa del administrador volvió a su rostro y dijo:

"En el amor de Dios, no tienes que disculparte conmigo. Nadie escuchó lo que acabas de decir excepto estas cuatro paredes y tú y yo. No lo diré, y sé que tú tampoco. Nosotros No se lo diré a nadie, así que es mejor que lo olvidemos".

Estas palabras conmocionaron a Napoleón Hill incluso más que lo que dijo por primera vez, porque no sólo expresó su voluntad de perdonar a Napoleón Hill, sino que en realidad expresó su voluntad de ayudar a Napoleón Hill

a ocultar el asunto y evitar que sucediera. y no le hizo ningún favor a Napoleón Hill.

Napoleón Hill se acercó a él, le tomó la mano y se la estrechó con fuerza; Napoleón Hill no sólo le estrechó la mano, sino que también le estrechó el corazón. En el camino de regreso a la oficina, Napoleón Hill se sintió muy feliz porque finalmente reunió el coraje para resolver lo que había hecho mal.

Después de este incidente, Napoleón Hill decidió no volver a perder el control de sí mismo. Porque una vez que pierde el autocontrol, otra persona, ya sea un administrador analfabeto o un caballero culto, puede derrotarlo fácilmente.

Este incidente se convirtió en el punto de inflexión más importante en la vida de Napoleón Hill. Napoleón Hill dijo: "Este incidente me enseñó que a menos que una persona primero se controle a sí misma, no podrá controlar a los demás. También me hizo comprender el verdadero significado de estas dos frases: 'Si Dios quiere destruir a una persona, debe Vuélvelo loco primero'".

6. Un corazón comprensivo es el mejor extintor de incendios.

Cuando las personas están enojadas, se vuelven incapaces de perdonar, incluso irrazonables, y sus pensamientos girarán en torno a la venganza, sin importar las consecuencias. El psicólogo Zillman señaló que esta reacción altamente apasionada puede dar a las personas "la ilusión de fuerza y coraje, y estimular la agresión..." Si pierdes la cabeza por un momento, puedes recurrir a la reacción más primitiva. En este momento, se potencia la estimulación del sistema límbico y el comportamiento humano se guía por la motivación primitiva de supervivencia.

Después de este análisis, Zillman señaló dos formas principales de resolver la ira: una es examinar los pensamientos que causan la ira, porque son el iniciador de una serie de estallidos de ira, y los pensamientos posteriores tienen el efecto de avivar las llamas. El momento de tomar este método es muy importante: en resumen, cuanto antes sea el momento, mayor será el

efecto. De hecho, si puedes incorporar factores de desescalada antes del ataque, puedes extinguir completamente la ira.

Los factores atenuantes pueden llevar a una reevaluación del incidente que desencadenó la ira, pero existen límites en cuanto a cómo se puede hacer esto. Zillman descubrió que sólo los niveles leves de ira eran efectivos; si la persona ya estaba furiosa, el efecto se perdería debido a la "incompetencia cognitiva", lo que significa que la persona enojada ya no era capaz de pensar con claridad. La reacción de la persona enojada en este punto puede ser: "Se lo merece" o incluso palabras duras.

Cuando Johnson tenía 13 años, se escapó de casa furioso y juró no volver nunca más a casa. Era un hermoso día de verano. Caminó por la calle tranquila durante mucho tiempo. El silencio y la belleza a su alrededor calmaron gradualmente el estado de ánimo de Johnson. Regresó a casa unas horas más tarde sintiéndose culpable, casi tierno. A partir de entonces, cada vez que se enojaba salía a caminar y descubrió que esa era la mejor manera.

El primer estudio científico registrado sobre la ira se realizó en 1899, y el narrador participó en el experimento. Este es el segundo modo de calmar la ira: vaya a un lugar donde la ira ya no se despierte, deje que la adrenalina disminuya lentamente y el estado fisiológico excitado se enfríe gradualmente. De la misma manera, es mejor que dos personas que están enojadas y discutiendo se separen por un tiempo. Durante el período de calma, la persona enojada puede redirigir su atención a otras cosas para evitar que los pensamientos negativos empeoren. Zillman señala que la distracción es excelente para cambiar el estado de ánimo por una sencilla razón: es difícil mantener la ira cuando estás realizando una actividad placentera. Por supuesto, lo más importante es cómo calmar la ira lo suficiente como para dedicarse a cosas agradables.

Tiss ha estudiado los métodos que utiliza la gente común para calmar su ira y es bastante consistente con el análisis de Zillman. Tisi ha descubierto que un método común es pasar tiempo a solas para que la ira se calme. Es interesante observar el hallazgo de que muchos hombres pasan tiempo solos conduciendo (la propia Tis ha reflexionado sobre esta cuestión mientras conduce). Sin embargo, una opción más segura podría ser dar un paseo. Además, las técnicas de relajación, como la respiración profunda o la relajación muscular, pueden ser útiles, ya sea

porque permiten que el cuerpo salga de un estado de alerta máxima de enojo o porque distraen la atención de la causa del enojo. El ejercicio vigoroso también tiene un efecto similar: después de un alto grado de actividad, el cuerpo volverá a un estado de alerta bajo tan pronto como se detenga.

Pero si sigues pensando en el incidente que desencadenó tu ira durante el período de enfriamiento, por supuesto que no lograrás el efecto de enfriamiento, porque cada hilo de pensamiento es una mecha. El propósito fundamental de desviar tu atención es permitirte detener tus pensamientos de enojo. La investigación de Tisi ha descubierto que la mayoría de las actividades que distraen pueden ayudar a calmar la ira, como mirar películas en televisión, leer, etc. Pero una juerga de compras o un atracón no serán tan efectivos porque es posible que todavía estés pensando en el incidente que desencadenó tu ira mientras estás de compras o comiendo en exceso.

Las personas irritables tienen más probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas. Para ayudar a estas personas a controlar su ira, Redford Williams, psicoterapeuta de la Universidad de Duke, ha desarrollado algunos métodos, por ejemplo, tan pronto como descubre que tiene pensamientos injustos o cínicos, , Anótalo para que puedas reevaluarlo. Sin embargo, Zillman descubrió que este método era más eficaz antes de que la ira se convirtiera en ira.

Una vez, John estaba tomando un taxi en Nueva York y había un joven parado frente al auto esperando para cruzar la calle. El taxista estaba ansioso por alejarse y tocó la bocina para indicarle al joven que se fuera, pero recibió una mirada enojada y un gesto hostil como respuesta.

"¡Hijo de puta!", maldijo el conductor y pisó el freno y el acelerador como si estuviera a punto de golpearlo. El joven movió levemente los pies con expresión hosca, pero luego golpeó el auto con el puño. Por supuesto, esto desencadenó una serie de obscenidades por parte del conductor.

En el camino, el conductor todavía estaba enojado y le dijo a John: "Nadie necesita estar enojado estos días. Todos tienen que gritarle. Al menos se sentirá mejor".

Algunas personas piensan que desahogar la ira es una buena manera de lidiar con la ira. Un dicho común es: "te hará sentir mejor". Pero Zillman encontró algo diferente. De hecho, desde la década de 1950, los psicólogos han

realizado experimentos sobre cómo desahogar la ira y han descubierto repetidamente que esto tiene poco efecto para calmar la ira (aunque la persona que respira puede sentirse temporalmente renovado debido a la excitación especial de la ira misma). En algunos casos, desahogarse puede tener el efecto de descargar su enojo directamente sobre el objeto de su enojo, permitiéndole recuperar el control o sentir que se ha hecho justicia, o darle a la otra parte el "castigo apropiado" para que se arrepienta y regrese. nuevamente, no habrá represalias contra usted. Sin embargo, un estallido de ira puede provocar un incendio en la pradera. Estas condiciones son más fáciles de decir que de hacer.

Tisi descubrió que desahogar la ira era la peor manera de enfriarla: los ataques a menudo inflamaban los centros emocionales, sólo para enojarlos más o prolongar el estado de ánimo de ira. Una forma más eficaz es calmarse durante un período de tiempo y luego confrontar a la otra parte de una manera más constructiva para encontrar una solución. Alguien preguntó a un monje tibetano cómo lidiar con la ira y su respuesta fue: "No la reprimas, pero no actúes impulsivamente".

De hecho, la comprensión es el mejor agente extintor de incendios, sin importar si se trata de cosas o personas.

7. El orgullo debe ser restringido

Los empresarios que se muestran complacientes y complacientes después de un poco de éxito y se contentan con una pequeña fortuna no tendrán mucho futuro. Enfrentar la victoria y el éxito es la mejor manera de poner a prueba la calidad psicológica y la capacidad de autocontrol de un emprendedor.

El credo seguido por Sony Corporation de Japón es "Innovar con determinación y nunca estar orgulloso".

Los métodos japoneses de gestión empresarial han sido muy elogiados en todo el mundo, y diversas actividades y gestión empresarial internacional llevadas a cabo por Sony se han difundido ampliamente y se han utilizado como ejemplos típicos para el estudio y la investigación.

La impresión que da Sony a la gente ha cambiado mucho en los últimos años. Unos años más tarde, un

corresponsal económico estadounidense que viajó a Japón volvió a lamentar los cambios en Sony:

"En el pasado, Sony daba a la gente la impresión de realizar una investigación electrónica exhaustiva en un campo altamente técnico. Sin embargo, hemos aprendido que se está desarrollando en todas direcciones, por lo que es necesario revisar su comprensión del mismo". Sony Nunca estés satisfecho y busca siempre la mejor evaluación.

La revista estadounidense "Business Week" publicó una vez un artículo sobre la automatización empresarial en el que se elogiaba la estrategia de Sony de entrar en el campo de la automatización empresarial, que atrajo gran atención en el país y en el extranjero.

Sony es una empresa muy conocida en Japón, fue una empresa fundada después de la guerra y ha logrado un rápido crecimiento. En la sociedad ha habido discusiones sobre Sony: la teoría de la marmota, la Sony de la tecnología, la favorita de la época, el mito de Sony, etc., que atrajeron gran atención de la gente.

En términos de productos, Sony ha hecho realidad, uno tras otro, productos que marcaron época, como grabadoras, radios de transistores, televisores en color de un solo cañón y tres haces y grabadoras de vídeo. Se han logrado logros notables, pero la empresa advierte a todos los empleados que "nunca sean complacientes".

Seguimos explorando y desarrollando tecnologías originales de vanguardia y vendiéndolas a través de nuestros propios canales de mercado. Luego, la búsqueda de nuevas semillas y nuevas ventas, es la fuente del éxito de Sony, y así establece la "tradición al estilo Sony".

El enfoque de Sony no se limita al desarrollo de productos. Durante el período de alto crecimiento económico, hubo debates sobre el auge de los métodos comerciales estadounidenses, los "animales económicos" y el "ambicioso". También se elogiaron el ultraracionalismo estadounidense y la estructura corporativa japonesa "basada en el mérito". El empleo vitalicio fue criticado.

Durante este período, Sony siempre ha seguido la filosofía empresarial estilo Sony de "pionero e innovador, nunca orgulloso". "La teoría de la inutilidad de los títulos académicos", escrita por el presidente Akio Morita (entonces vicepresidente), y "Sony puede hacer que la gente utilice sus talentos" y "Gestión empresarial creativa", escrita por Shigeru Kobayashi, ex director general y

director de la fábrica de Atsugi. libro más vendido. Sony selecciona y cultiva talentos y establece su propia filosofía empresarial de acuerdo con el principio de fortaleza.

La filosofía empresarial de Sony de "introducir innovación y nunca estar orgulloso" le ha valido una reputación mundial de éxito empresarial. ¿No deberíamos aprender algo de esto nosotros, los empresarios con mentalidad de pequeños agricultores que nos contentamos con ser pequeños y ricos, incursionar en el ocio y ser arrogantes y soberbios?

8. Ponte las “orejeras psicológicas” de la autodisciplina

La falta de control sobre las emociones es un tabú para las personas exitosas.

Cuando estás enojado, no puedes contener tu ira y desanimas a los colaboradores que te rodean; cuando estás deprimido, te entregas a tu propio malestar y desperdicias en vano muchas oportunidades fugaces. Éste es el daño causado por la falta de autocontrol.

Un día, Napoleón Hill vio por casualidad a una joven detrás del mostrador de un centro comercial que atendía a unas mujeres enojadas e insatisfechas sin mostrar ningún signo de odio. Con una sonrisa en el rostro, dirigió a las mujeres a los departamentos correspondientes con tanta gracia y compostura que Napoleón Hill quedó asombrado de su autocontrol.

Detrás de ella estaba otra joven que escribió algunas palabras en unos trozos de papel y luego se los entregó a la chica que estaba delante. Las notas registraron brevemente las quejas de las mujeres, pero omitieron el tono amargo y enojado original de las mujeres.

Resultó que la joven parada frente al mostrador y escuchando las quejas de los clientes con una sonrisa estaba sorda. Su asistente le contó todos los datos necesarios mediante notas.

Napoleón Hill estaba muy interesado en este acuerdo y fue a visitar al gerente de los grandes almacenes. le dijo el gerente a Napoleon Hill. Eligió a una chica sorda para uno de los trabajos más difíciles e importantes de la empresa, principalmente porque nunca pudo encontrar a nadie más

con suficiente autocontrol para ocupar el puesto. Y el autocontrol es el arma mágica para velar por los intereses de la empresa, así que éste es el acuerdo.

Napoleón Hill se quedó allí observando la larga fila de mujeres y descubrió que la sonrisa amistosa en el rostro de la joven en el mostrador tenía una buena influencia en estas mujeres enojadas. Cuando llegaron a ella, eran como lobos gruñendo, pero cuando se fueron, eran como ovejas gentiles y gentiles. De hecho, algunos de ellos incluso se marcharon con cara de vergüenza, porque el "autocontrol" de la joven les había hecho sentir vergüenza de lo que habían hecho.

Desde que Napoleón Hill vio esa escena con sus propios ojos, cada vez que se sentía impaciente por un comentario que no le gustaba escuchar, inmediatamente pensaba en el comportamiento sereno y tranquilo de la chica detrás del mostrador. Y a menudo piensa que todo el mundo debería tener un par de "orejeras psicológicas" que a veces puedan servir para taparse los oídos. Personalmente, Napoleón Hill ha desarrollado el hábito de "cerrar" los oídos a conversaciones aburridas que no quiere escuchar, para no aumentar su odio y su ira después de escucharlas. La vida es corta y hay mucho trabajo constructivo por hacer, por lo que no tenemos que "contraatacar" a todos los que dicen algo que no nos gusta escuchar.

Cuando Napoleón Hill ejercía la abogacía, una vez notó un truco muy inteligente que utilizaban los abogados defensores para extraer el testimonio de los testigos de la parte contraria. Debido a que estos testigos a menudo responden a las preguntas del abogado de la otra parte: "No recuerdo" o "No sé". Cuando el abogado defensor utiliza varios métodos para tratar de extraer el testimonio de dichos testigos y falla, lo hará. Intenta enojar a este testigo. Cuando este testigo está enojado, a menudo pierde el autocontrol y cuenta algún testimonio que no diría cuando estuviera tranquilo.

Como persona exitosa, no podemos hacernos realmente sordos, pero las personas exitosas a veces deberían usar "orejeras psicológicas", que favorecen el control emocional y permiten que sus actividades empresariales operen dentro de un rango más racional.

10.

**Salud física y mental: la
capital de la eterna belleza**

1. Aprecia la salud para el éxito

Sin un cuerpo sano no hay éxito en la vida, pero en realidad pocas personas comprenden lo importante y estrecha que es la relación entre la salud física y la carrera. De hecho, el aumento de todas las capacidades y talentos de las personas, así como el aumento de la eficiencia del trabajo de toda la vida, dependen todos de la salud física.

La salud física puede determinar el coraje y la confianza en sí mismo de una persona, y el coraje y la confianza en uno mismo son condiciones necesarias para lograr cualquier carrera. Las personas con cuerpos débiles a menudo se sienten temerosas y vacilantes cuando enfrentan dificultades y es menos probable que tengan un espíritu creativo.

El éxito total depende de su mente sana, y un espíritu sano reside en su cuerpo sano. Si una persona es débil al hacer las cosas y no hay fuerza adicional en la sangre y el cerebro, cada vez que llega un gran evento, a menudo no podrá afrontarlo.

Por la gran causa de la que depende el éxito de toda la vida, debéis dar lo mejor de vosotros, de lo contrario no se conseguirá. Si tienes un cuerpo fuerte, no importa lo que hagas, no serás pasivo, sino completamente proactivo y voluntario. Sólo cuando tu trabajo no sea pasivo ni forzado serás fuerte y concentrado, y eventualmente obtendrás logros únicos e innovadores. Si una persona está agotada y apática cuando hace algo, está condenada al fracaso. Entonces, no importa lo que hagas, si muestras debilidad, no hay absolutamente ninguna esperanza de éxito. Esta es la razón por la que mucha gente fracasa. Si una persona es débil, sin vida, tiene metas bajas, pensamientos retrógrados, voluntad débil y pasos vacilantes, entonces nunca alcanzará grandes logros.

Un buen general no conducirá a un ejército exhausto y desmoralizado a una batalla decisiva con el enemigo. Debe liderar tropas energéticas y bien entrenadas antes de estar dispuesto a afrontar la guerra.

El éxito o el fracaso de una persona depende de si usted puede cuidar su cuerpo y si puede mantenerlo

siempre en un estado energético. Un caballo que recorre miles de kilómetros al día no será tan bueno en una competición como un caballo normal si no está lleno de comida y no tiene fuerzas suficientes. Un hombre de talentos especiales y energía vigorosa es mucho mejor que un hombre indulgente consigo mismo y de energía débil. Si no hay suficiente energía y energía almacenada en el cuerpo y la sangre humanos, uno se retirará inmediatamente cuando encuentre contratiempos.

Si una persona puede creer en sí misma y tener un cuerpo fuerte para superar las desventajas del entorno, puede liberarse de diversas limitaciones mentales como la tensión, el pánico, la vacilación y la duda.

Un cuerpo fuerte contiene una gran creatividad. Un cuerpo fuerte puede aumentar el poder de todas las partes de las funciones de las personas, por lo que, al hacer las cosas, naturalmente serán más eficientes y exitosos que aquellos con constituciones débiles.

Muchas personas tienen el deseo de hacer grandes cosas, pero carecen de la aptitud física para lograrlo. También hay muchas personas que consumen y desperdician inútilmente el poder que les ayuda a alcanzar el éxito cada día, por lo que al final no hay un resultado satisfactorio.

¿No se debe también el éxito de Theodore Roosevelt a su capacidad para prestar atención a su salud física, que es su capital para el éxito? Si no cuida su cuerpo, tal vez haya fracasado. Roosevelt dijo una vez: "Originalmente era un niño frágil y enfermizo, pero como podía prestar atención al ejercicio, mi cuerpo se volvió más saludable y mi energía se volvió más enérgica. Por lo tanto, todo lo que haga definitivamente logrará el propósito predeterminado".

El mantenimiento de la salud depende del desarrollo equilibrado de todas las partes del cuerpo; y el logro del éxito depende del desarrollo equilibrado de los aspectos físicos y mentales. Por tanto, debemos prestar igual atención a la fuerza física y a la inteligencia, al cuerpo y al espíritu. La mayoría de las personas sólo se centran en un aspecto del desarrollo, como la sobreestimulación de las células de una determinada parte de los músculos mediante una determinada forma de ejercicio, pero ignoran la nutrición. Una nutrición insuficiente puede provocar fácilmente debilidad física, por lo que una nutrición adecuada también es muy importante.

El trabajo continuo y el ejercicio constante son las mejores recetas para diagnosticar y tratar la debilidad. Si no se utilizan los órganos del cuerpo humano, sus funciones se deteriorarán gradualmente. Y el trabajo es el regulador de los órganos humanos. No importa cuándo ni dónde, la ociosidad es la que tiene más probabilidades de inducir enfermedades. Y la mayoría de los comportamientos criminales y malvados de las personas ocurren en su tiempo libre. Cuando la gente está ocupada en el trabajo, no es fácil que invadan todo tipo de malas tentaciones.

Un famoso médico británico dijo: "Si quieres vivir una vida larga, debes mantener tus nervios activos fuera del tiempo de sueño. Además, además de tu ocupación adecuada, también debes tener pasatiempos útiles, que a menudo pueden traer felicidad a personas." , mejora el interés de las personas en el trabajo y hace que la vida de las personas sea rica e interesante." Debes saber que la vida está en el movimiento y estar inactivo es la muerte.

2. La energía es la primera fuente de energía para el éxito.

Muchas personas que están decididas a triunfar entienden muy bien una cosa: deben dedicar toda su energía a su carrera, sin embargo, en el trabajo real, sin saberlo, todavía gastan una cantidad considerable de energía en cosas que no les reportan ningún beneficio. Una persona usa su propia energía tal como usualmente usamos el agua, si no tenemos cuidado, desperdiciaremos mucho.

La mayoría de las personas en el mundo desperdician su energía en cualquier momento, y no sólo eso, sino que a menudo ni siquiera prestan mucha atención a otra importante capital del éxito: su cuerpo, a menudo lo convierten en una máquina oxidada. En cuanto a las formas en que desperdician su capacidad cerebral, son aún más diversas y provocan la mayor pérdida de vitalidad. Por ejemplo, estar enojado, irritable, angustiado y deprimido todo el tiempo... ¡En comparación con otros malos hábitos, estos estados mentales pueden dañar tu vitalidad muchas veces más!

Un hombre de negocios astuto y prudente debe saber gastar cada centavo de la manera más eficaz. Pero algunas

personas usan toda la fuerza física que guardaron ayer; hoy usan todo el poder mental que guardaron ayer. Si esto sucede todo el tiempo, ¿qué grandes cosas pueden lograr?

Si un joven no siempre presta atención a salvar su capital físico y mental, y no siempre presta atención a mantener un cuerpo fuerte, entonces sin duda arrojará su capital de éxito al mar casualmente. Por muy ambicioso que fuera, al final no pudo lograr su objetivo y no tuvo más remedio que arrepentirse.

A menudo podemos ver a algunos jóvenes que tienen menos de 30 años, pero que ya parecen muy mayores. Cuando empiezan a hacer cosas, también tienen un "capital" enorme: ese precioso poder cerebral, talento y físico. Estas cosas no lo hacen. tienen en otros: por debajo, pero ahora menos de mediana edad, han desperdiciado su enorme capital.

Al principio, la gente piensa que este tipo de persona tiene un futuro brillante y grandes esperanzas. Tiene suficientes habilidades de liderazgo, está lleno de energía y puede ser optimista sobre todo. Pero no mucho después, podemos ver que se encontró con un enemigo exitoso: ¡el enemigo abrió la caja fuerte donde almacenaba su energía! Como resultado, la maquinaria de su cuerpo fue destruida gradualmente, y luego pareció como si le hubieran robado el misterioso poder que había usado para hacer las cosas. Luego, su total confianza en sí mismo desapareció gradualmente y su autoestima desapareció. De esta forma, el fruto de sus años de duro trabajo queda reducido a una cáscara inútil.

Cuando pierda la confianza en sí mismo, la gente, por supuesto, dejará de confiar en él, lo cual es inevitable. Cuando empiece a hacer cosas aquí y allá, nunca logrará nada grandioso. Solía ser vivaz, enérgico y lleno de esperanza, pero ahora se ha convertido en un lisiado inútil. De esta manera, sólo pudo suspirar de emoción y desesperación por su ansiado gran objetivo. Es una lástima que un hombre que aún no tiene 30 años quede exhausto y senil.

Si tienes algunos malos hábitos, como estar nervioso, irritable, extremadamente frustrado ante un ligero contratiempo, preocupado ante la más mínima dificultad, enfadado ante la más mínima insatisfacción, etc., debes estar atento: el enemigo exitoso es Atacándote en secreto. Todo el cuerpo lanza un ataque feroz, chupando tu energía y destruyendo tu vitalidad.

La salud es la base de toda felicidad y la fuente de toda fuerza.

Cuanto más energética sea una persona, mayor será la eficiencia del cuerpo. Cuanto mayor sea la eficiencia del cuerpo, mejor se sentirán las personas y más podrán utilizar sus talentos para seguir sus carreras. ¿Cómo mantener la energía de las personas en el mejor estado?

John comprende profundamente la importancia de la energía y la inmensa magia que puede desatar. Su peso, que llegaba a 268 libras, se redujo a 238 libras. Antes no tenía idea de cómo hacer que su vida fuera valiosa y su condición física no le ayudaba a hacer milagros, no tenía nada que hacer en todo el día más que comer y mirar televisión. Pero un día se cansó de este estilo de vida y empezó a comprender qué es lo que hace que una persona esté sana. Luego empezó a imitar a quienes siempre se habían mantenido en buena forma física.

La nutrición es un tema muy complejo y John simplemente no tenía idea de cómo empezar. John leyó una vez un libro. Este libro dice que si haces esto, vivirás más. Así que siguió el método con gran interés hasta llegar al segundo libro. El segundo libro dice que si haces todo esto, morirás, y así es como debes ser. Juan pronto leyó un tercer libro, y todo lo que allí se decía era completamente opuesto a lo que se decía en los dos primeros libros. Los autores de estos libros, ambos médicos, se contradicen en las cuestiones más básicas.

Lo que Juan necesitaba no eran estos: comenzó a buscar personas que gozaran de buena salud y tuvieran energía. John se dio cuenta de lo que habían hecho e hizo lo mismo. Tomó todo lo que aprendió y lo juntó en principios que funcionaron para él. Compiló un programa de 60 días para una buena salud. Vivió paso a paso de acuerdo con estos principios y cursos, perdió 30 libras en menos de 30 días y, lo que es más importante, finalmente encontró una manera de mantener su salud.

John resumió algunos de los principios que han guiado su vida durante los últimos cinco años. Estos principios cambian su fisiología. En el pasado, John necesitaba 8 horas de sueño todos los días y necesitaba 3 "despertadores" para despertarlo por la mañana: uno para tocar el timbre, otro para encender la radio y otro para encender la luz. Ahora, John puede dirigir una clase de investigación todas las noches, acostarse a la una o dos de la madrugada y despertarse cinco o seis horas más tarde,

lleno de energía y renovado. Este es el resultado que le dieron esos principios.

Los importantes principios de salud física de John y muchas de las cosas que hizo desafiarán los hábitos de estilo de vida de algunas personas, y algunas incluso pueden ir en contra de lo que usted piensa actualmente sobre la salud. Pero lo que hizo John tuvo un efecto sorprendente en las personas que lo rodeaban. Espero que piense detenidamente si le resultan útiles y si lo que está haciendo para mantener una buena salud es la forma más eficaz. Puedes probarlos durante 10 a 30 días y luego juzgar su eficacia en función de los resultados que producen en ti, no de lo que tú crees. Comprenda la forma en que funciona su cuerpo, respételo y satisfaga sus necesidades, y él controlará su cuerpo.

Una vida normal es la mejor ayuda para que todos alcancen el éxito, y es lo que todo aquel que desee triunfar en el ámbito de la vida debe aprender.

Por supuesto, usted no es una excepción: si no puede asegurarse de dormir lo suficiente, hacer suficiente ejercicio y llevar una dieta adecuada, tarde o temprano será severamente castigado por la naturaleza.

Algunas personas ponen un poco de aceite en el eje todos los días, pero nunca saben que deben salir a hacer un viaje cómodo y agregarse un poco de aceite. Algunas personas tienen que revisar y reparar cuidadosamente la máquina todas las mañanas antes de encenderla, pero nunca saben cómo agregar suficiente aceite, alimentar la cantidad adecuada de combustible o hacer que tenga la energía adecuada para la máquina de su cuerpo en reposo.

No importa cuán sofisticada sea una máquina, si no se agrega el aceite adecuado a tiempo, la máquina se dañará y su vida útil será muy limitada. Lo mismo ocurre con las personas: si están inmersos en el trabajo todo el día, con exceso de trabajo y se niegan a parar hasta que ya no pueden mantenerse a sí mismos, entonces pueden estar en un estado de colapso y nunca recuperar su salud anterior.

Pero algunas personas todavía lo hacen a sabiendas: trabajan a pleno rendimiento, trabajando y trabajando, hasta que la máquina está a punto de explotar y se niegan a parar. ¿Qué bien le hará esto?

La mejor manera de alimentar el funcionamiento de su cuerpo es dormir lo suficiente, seguir una dieta regular y hacer mucho ejercicio. Lo mejor es viajar al campo con frecuencia, lo que puede recuperar rápidamente la energía

y la fuerza física. Si sólo sabes trabajar pero no cómo cuidar de ti mismo, nunca lograrás ninguna carrera grandiosa y exitosa en tu vida.

Muchos psiquiatras dicen que la principal razón por la que las personas se suicidan es el uso excesivo de su cerebro.

Cuando te sientes agotado física y mentalmente, la vida te aburre y no puedes sentirte con energía ni interés por nada, deberías dormir más o salir a caminar por el campo.

Reserva unos días de tiempo libre para salir a caminar, viajar por el campo, escalar montañas y nadar, lo que sin saberlo te alejará de esas emociones tristes y deprimidas y rápidamente te devolverá a un estado de ánimo renovado, feliz y confortable. .

A menos que seas una persona que sepa apreciarse a sí misma y no se deje tentar por la extravagancia y la lujuria, nunca podrás disfrutar de una felicidad saludable. A menos que seas una persona que valore tu cuerpo y tu cerebro y no los trabaje demasiado, nunca tendrás un cuerpo fuerte.

3 . Captar el ritmo natural de la vida.

Cuando ves las olas del océano, el cambio de estaciones y la luna creciente y menguante, ves el ritmo de la naturaleza. La vida humana también tiene un cierto ritmo: desde el nacimiento, pasando por la niñez, la adolescencia, hasta la plena madurez, la vejez y finalmente el nacimiento de una nueva generación. La luz, la energía y todo tienen ciertas fluctuaciones que hacen que pierdan el ritmo o, como los neutrones, se muevan alrededor del núcleo para siempre.

Nada en la vida es estático, el movimiento es constante y rítmico. Ésta es una de las razones por las que amamos la música, porque refleja el ritmo de nuestra experiencia. Debes aprender a dejarte llevar por el ritmo de la vida en lugar de quedarte quieto y luchar contra él. Una playa de arena puede permanecer para siempre a medida que las olas se mueven y cambian, pero los rompeolas a menudo desaparecen.

Presta atención a tu vida ¿Tiene cierto ritmo? ¿Te diviertes después del trabajo? ¿Participarás en actividades

laborales después de trabajar duro? ¿Ayunaré después de comer? ¿Muestras humor después de hablar en serio? ¿Tener relaciones sexuales lo convierte en un esfuerzo creativo?

Cuando tu mente consciente está en el estado de información, es cuando tu mente subconsciente funciona mejor. Cuando tu mente subconsciente asume la tarea y tu mente consciente está ocupada con otras cosas (es decir, relajándose), es cuando ocurre la verdadera inspiración.

Mientras Arquímedes luchaba por resolver el complejo problema del peso relativo de dos objetos, todavía no tenía respuesta, pero cuando decidió relajarse y darse un baño, su subconsciente fue estimulado por el agua caliente de la bañera. Inmediatamente saltó de la bañera y gritó fuerte y vitoreó: "¡Lo encontré!" ¿Has encontrado la respuesta a tu pregunta de Arquímedes? ¿Alguna vez le has dado a tu mente la oportunidad de descansar?

Interferir con los patrones de ritmo normales puede causar muchos problemas. Si no le das a tu mente la oportunidad de descansar después del trabajo, tu cuerpo permanecerá en un estado de estimulación, lo que puede provocar que te pongas nervioso y desequilibrado.

No tienes que esperar ser feliz para siempre, porque si lo fueras, esa felicidad se volvería aburrida. Un propósito importante de un consejero matrimonial es ayudar a las parejas a comprender que el amor entre dos personas no puede estar exento de altibajos. Debes aprender a comprender las ondas y los ritmos de tu vida y expresar tu amor según el ritmo de la vida para poder vivir en armonía con la naturaleza.

4. Interacción de mente y cuerpo.

Así como debes entender la naturaleza como un todo y moverte con su ritmo, debes entender tu cuerpo y moverte con su ritmo. También debes comprender que tu cuerpo y tu mente también son un todo y se influyen mutuamente.

Los humanos somos los únicos animales que pueden pensar, y este poder de pensar te permite cambiar tu entorno y aprender las leyes de la naturaleza, sólo necesitas pensar en la idea, creer en ella y realizarla.

Esta es la historia de todos aquellos que han logrado cambiar el rumbo de la civilización humana. Fueron

necesarios miles de millones de años para que los seres humanos evolucionaran hasta lo que son ahora, pero los hermanos Wright hicieron posible que los humanos volaran hacia el cielo en tan solo 20 años. Este es el poder de las ideas. Este poder se nos revela a través de la experiencia y se fortalece con las palabras de innumerables profetas de infinita sabiduría. Jesús dijo una vez: "Incluso en el fin del mundo nada será imposible".

Los pensamientos tienen funciones de nivel más alto que el cuerpo y la mente. Su cuerpo es una máquina funcional que transporta pensamientos y ejecuta instrucciones de pensamiento. Si desea tener un cuerpo sano, debe tener una mente que funcione bien.

Algunas personas tienen funciones físicas limitadas: no pueden moverse, oír, hablar o ver, pero el poder de sus pensamientos les permite vivir una vida creativa. Helen Keller es el mejor ejemplo, al igual que Beethoven y Edison, que eran casi completamente sordos. Aunque Roosevelt apenas podía valerse por sí solo, pudo alentar y liderar a Estados Unidos a través de las guerras y depresiones económicas más difíciles.

La historia de la civilización enfatiza esos grandes espíritus que pueden crear logros personales porque tienen funciones mentales sólidas a pesar de sus funciones físicas limitadas. En alas de metas claras, confianza, entusiasmo y una actitud positiva, continúan ascendiendo y ascendiendo, y finalmente pueden pasar de la desesperación por las limitaciones físicas a altos niveles de excelencia. Esta es la influencia de las ideas.

Hay muchos elementos en los principios del éxito, y también son elementos indispensables para cultivar funciones mentales sanas. Tener metas claras y un plan para alcanzarlas evitará que titubees en el camino hacia el éxito. La imaginación es parte del plan. Estás satisfecho con la forma en que manejas las cosas y te sientes relajado y cómodo. Debido a que el plan está completo, tus pensamientos siempre están llenos de armonía. Sólo los planes imperfectos pueden causar ansiedad.

Los dos factores negativos más destructivos para la mente son el miedo y la ansiedad. Matarán el entusiasmo, destruirán la confianza, cegarán la percepción, perjudicarán la creatividad y destruirán la armonía y la calma del pensamiento, es decir, eliminarán todos los esfuerzos por cultivar una actitud positiva y Cualidades necesarias para una mente sana.

Si una persona concentra toda su energía en sus deberes y trabajo, rara vez descansa y se entretiene, rara vez cambia el contenido y el entorno del trabajo y, a veces, nunca cambia en absoluto, entonces sus pensamientos a menudo no tendrán oportunidad de estar activos. Si una persona es inflexible y tiene poco entretenimiento, fácilmente se aburrirá en su carrera. Por tanto, una persona que está inmersa en el trabajo todo el día y tiene muy poco entretenimiento en su vida tenderá a envejecer prematuramente en su carrera. La falta de cambios y ajustes en el trabajo y la vida es también la principal razón del envejecimiento prematuro o incluso del deterioro de los talentos.

Aquellos que pasan sus días y años trabajando duro y no tienen tiempo para hablar, incluso si se encuentran con viejos amigos, muchas veces no son los que logran grandes cosas.

Conozco a un empresario de éxito que es director general de una gran empresa, pero sólo pasa dos o tres horas al día en la oficina. Viajó con frecuencia para refrescar su mente. También entendió claramente que sólo manteniendo un cuerpo sano podrá utilizar la mayor fuerza para afrontar el trabajo. Más tarde, el empresario logró una gran carrera. Cuando está en el trabajo, su eficiencia laboral es extremadamente alta debido a su gran energía y rara vez comete errores. La eficiencia de sus dos o tres horas de trabajo es en realidad mejor que las ocho o nueve horas de trabajo de una persona promedio.

Una persona que vive una vida cautelosa tiene una gran energía almacenada en su cuerpo y puede resistir la invasión de diversas enfermedades. Pero si una persona ha agotado toda su fuerza física y energía, cuando ocurra una situación inesperada, no podrá resistir y tendrá que rendirse.

"Todo trabajo y nada de juego hacen de Jack un niño estúpido." Este es un lema popular estadounidense. Los juegos y el entretenimiento son parte de la naturaleza humana, por lo que los juegos y el entretenimiento son indispensables en la vida de las personas. Sin embargo, hoy en día muchos empresarios obligan a sus empleados a sumergirse en el trabajo durante todo el día, sin comprender que los juegos y el entretenimiento adecuados pueden mejorar la salud de los empleados y, por tanto, mejorar su eficiencia y eficacia en el trabajo.

Muchas personas parecen pensar que pueden salirse con la suya frente a las reglas de la naturaleza. Por eso rompen todas las reglas de la salud, como terminar dos o tres días de trabajo en un día y comer en una sola comida todos los alimentos que consumen en dos o tres días. Ingenuamente piensan que han violado las leyes de la biología y puede remediarse con métodos médicos. ¡Este tipo de pensamiento y enfoque es extremadamente estúpido!

También hay muchas personas que viven vidas totalmente opuestas, abusando de sus cuerpos y haciendo que los médicos les diagnostiquen y traten sus cuerpos. Como resultado, los problemas estomacales, el insomnio, la locura, la neurastenia y otras enfermedades se volvieron inevitables.

La suficiencia del poder cerebral de una persona depende enteramente de la fuerza de su cuerpo. Los talentos y la eficacia de una persona sana son mayores que los de 10 personas débiles, por lo que lo que necesitamos es un cuerpo y una mente sanos y una vida moderada.

5. Intenta aprender a relajarte

¿Qué factores psicológicos afectan a los trabajadores sedentarios y los fatigan? ¿Es felicidad? ¿Es satisfacción? ¡No, ese no es el caso en absoluto! Pero el aburrimiento, el resentimiento, el sentimiento de no ser apreciado, el sentimiento de inutilidad, el apresuramiento, la ansiedad, la preocupación: estos son los factores psicológicos que agotan a quienes se sientan en el trabajo y los hacen propensos a sufrir un resfriado que reduciría su rendimiento en el trabajo y enviarlo a casa con un dolor de cabeza nervioso. Sí, nos sentimos cansados porque nuestras emociones tensan nuestro cuerpo.

¿Por qué creamos estas tensiones innecesarias cuando pensamos? He Xilin dijo: "Descubrí que la razón principal... es que casi todo el mundo cree que cuanto más difícil es el trabajo, más esfuerzo se necesita, de lo contrario los resultados no serán lo suficientemente buenos". Así que nos concentramos en ello. Él frunció el ceño. y levantó los hombros, pidiendo "fuerza" a todos sus músculos. De hecho, esto no ayuda en absoluto a nuestro pensamiento.

¿Qué debes hacer cuando te encuentras con este tipo de fatiga mental? ¡Relájate, relájate, relájate! Aprenda a tomarse a la ligera en el trabajo.

¿Es fácil? No, probablemente tendrás que cambiar los hábitos que has estado haciendo toda tu vida. Pero vale la pena el esfuerzo, porque puede marcar una diferencia fundamental en tu vida. William James dijo en su artículo "Sobre la relajación de las emociones": "El nerviosismo excesivo, la inquietud, la ansiedad y las expresiones nerviosas y dolorosas de los estadounidenses... son malos hábitos, absolutamente malos hábitos. "La tensión es un hábito y la relajación es un hábito. También es un hábito. Los malos hábitos deben eliminarse y desarrollarse buenos hábitos.

¿Cómo puedes relajarte? ¿Deberías empezar con tus pensamientos o deberías empezar con tus nervios? No es ninguna de las dos cosas. Primero debes relajar los músculos.

Puede relajarse en cualquier momento y en cualquier lugar, pero no se esfuerce por relajarse usted mismo. La llamada relajación significa eliminar toda tensión y fuerza y pensar sólo en el confort y la relajación. Al principio, piense en cómo relajar los músculos de los ojos y los músculos faciales, y siga diciendo: "Relájese... relájese... relájese y luego relájese". Para sentir su fuerza física, utilice los músculos faciales para, todos los camino al centro de tu cuerpo. Ponte como un niño, completamente libre de tensiones.

El ex presidente estadounidense Bush es un experto en relajarse.

Es buen amigo de Arnold Schwarzenegger porque a ambos les gusta el fitness y son "espíritus afines". No oculta que el ejercicio es su "método para reducir el estrés".

La afición por algo se cultiva principalmente desde la infancia. A Bush le gustaba jugar fútbol cuando estaba en Anford High School y era primera base en el equipo de béisbol de la Universidad de Yale. Después de llegar a Washington y asumir la Casa Blanca, disfrutó haciendo jogging a lo largo del río Potomac, vacacionando en Cape Key, Florida, y pescando macabí. También encontró tiempo para jugar golf, tenis, herraduras y nadar en la Casa Blanca o en su casa en Kennebunkport. , juegue tenis de mesa o voleibol de interior.

Bush es tan aficionado al deporte que a veces incluso el personal que le acompaña en la Casa Blanca se sorprende por su gran fuerza física. La casa de Bush en Kennebunkport, que cubre 11 acres, fue comprada por su abuelo en 1903. En los últimos años, como suele ir de vacaciones, se han añadido muchas instalaciones deportivas.

Cuando Bush iba de vacaciones a Kennebunkport, a menudo invitaba a personal importante de la Casa Blanca o a ciertos ministros principales a ir allí. Juega regularmente en el Cape Adelund Golf Club, cerca de su casa. Su hándicap era 11 y su puntuación en 18 hoyos rondaba los 90. La persona que juega con él más a menudo es el golfista local Ruino, y a los dos les lleva aproximadamente una hora y 25 minutos jugar 18 hoyos cada vez.

Después de jugar golf, Bush solía ir a pescar en Kennebunkport en lancha rápida con su familia o invitados. De regreso a la casa, a veces una persona lanza herraduras mientras los niños miran. Bush es zurdo por naturaleza, pero juega tenis con la mano derecha.

Muchas personas suelen quejarse de que están ocupadas en el trabajo y no tienen tiempo para hacer ejercicio o mejorar su estado nervioso. De hecho, esto es principalmente un problema ideológico, o simplemente no eres apto para tu trabajo actual. Imagínense: ¿un presidente que tiene mucho que manejar durante todo el día tendría un trabajo más fácil que usted? La clave es relajar la mente primero.

6. Deja que las preocupaciones se vayan

Napoleón Hill dijo una vez: "Somos tontos si pagamos demasiado por nuestras vidas preocupándonos".

La preocupación o la ansiedad es una de las condiciones psicológicas morbosas más comunes. Deberíamos aprender a utilizar "este es el fin" para expresar la impaciencia, el temperamento, el deseo, el arrepentimiento y todo estrés mental y emocional. ¿Por qué no se nos ocurre aprovechar todas las situaciones que puedan destruir la tranquilidad del espíritu? ¿Por qué no te dices a ti mismo: "Solo vale la pena preocuparse hasta

cierto punto por este asunto; ya no puedes preocuparte más por él"?

Una noche, hace 100 años, mientras un pájaro cantaba en el bosque junto al lago Walden, Thoreau mojó su pluma en su propia tinta y escribió en su diario: "El precio de una cosa, eso es lo que yo llamo el valor total de la vida, que debe canjearse en el ámbito del derecho o pagarse al final".

Para decirlo de otra manera: somos tontos si pagamos demasiado por una parte de nuestras vidas. Esta es también la tragedia de Gilbert y Sullivan: saben cómo crear letras y partituras felices, pero no tienen idea de cómo encontrar la felicidad en la vida. Escribieron muchas operetas que deleitaron al mundo, pero no pudieron controlar su temperamento. Llevaban años discutiendo por el precio de una alfombra.

Uno de los mayores secretos para lograr la paz mental es tener los valores correctos. Deberíamos creer que el 50% de nuestras preocupaciones pueden eliminarse inmediatamente, siempre y cuando podamos establecer un estándar personal: un estándar de qué tipo de cosas valen la pena en comparación con nuestras vidas.

Así que abandona el hábito de preocuparte antes de que te destruya. Por ejemplo, en cualquier momento, si lo que queremos gastar dinero en comprar no es bueno comparado con la vida, detengámonos primero y hagámonos las siguientes tres preguntas:

(1) ¿Cómo tiene que ver conmigo mismo el problema que me preocupa ahora?

(2) ¿Dónde debería dejar lo mínimo de "este es el fin" del asunto que me preocupa y luego olvidarlo por completo?

(3) ¿Cuánto debo pagar por este "silbato"? ¿He pagado más de lo que vale?

De esta manera, podemos superar la anormalidad psicológica de la preocupación (ansiedad), crear con calma y tranquilidad cosas mucho mayores que errores con una actitud optimista y tranquila, y vivir felices.

7. Usa la calma para apagar el fuego de la ira.

Si siempre nos ponemos nerviosos por las cosas pequeñas y dejamos que pasen sin control, esto se prolongará durante días y semanas. De esta forma, es difícil eliminar la impaciencia. Es inevitable que no puedas controlar tus emociones y te enfades sin motivo alguno.

Bowman, el fallecido director general de Bowman-Piltimoa Hotels and Resorts en Nueva York, dijo que uno de sus empleados se metió en problemas porque no entendía este principio.

Un día, Boman estaba en casa y escuchó a un empleado de su empresa quejarse de su trabajo, diciendo que la oficina central lo obligaba a trabajar demasiado y que las personas que estaban por encima de él no lo apreciaban. Bowman quiso avanzar inmediatamente y despedirlo. Pero esperó un momento... cuando su propia ira se hubo calmado un poco. Luego avanzó y le dijo al empleado: "George, ¿te has sentido agraviado recientemente?".

"¡Ah! No", respondió, "creo que está bien".

"Acabo de escucharte decir que tienes exceso de trabajo y que estás un poco insatisfecho con tu trabajo", continuó Boman en un tono agradable.

Entonces el hombre pareció avergonzado y admitió que la razón por la que se sentía agraviado era porque se había caído en un campo fangoso la noche anterior.

Si las cosas triviales de tu vida te ponen irritable e inquieto, será mejor que te tomes un descanso. Quizás viajar, o dar un paseo por el campo, o al menos hay que descubrir qué es lo que te irrita y luego intentar aliviarlo.

El gran banquero Stillman regañó brutalmente una vez a un alto empleado del banco. Cuando el pobre empleado se paró frente a él, estaba sentado detrás del escritorio, con un rostro tan frío como el hierro, y un bolígrafo entre sus dedos, golpeando el escritorio de arriba a abajo. Se quedó así, sin moverse ni cambiar de tono, y regañó severamente al empleado en tono sarcástico. Las últimas palabras fueron tan crueles que el desafortunado empleado sólo pudo estremecerse, con grandes gotas de sudor cubriendo su frente.

Esta vez la reprimenda fue frente a un invitado. El cliente se sintió tan mal que no pudo evitar decir: "Stillman, nunca en mi vida he visto a un hombre tan rudo como tú. Este hombre ocupa un puesto importante en tu banco y estás frente a un insulto". ¡Frente a los invitados! Si lo provocas para que te apuñale hasta la muerte inmediatamente con un cuchillo, ¡no me sorprenderá! Una

persona no puede hacerle esto a los demás, o permitirse ser tan indulgente. Creo que tus nervios están Casi roto, no puedes ¡No te quedes más en la oficina!

Stillman permaneció en silencio después de escuchar esta reprimenda, su rostro reflejaba ira y siguió golpeando la mesa con su bolígrafo. Finalmente dijo: "¡Fuera!" El resultado, por supuesto, fue evidente: el competente asistente de Stillman dimitió y su invitado nunca volvió a llamar a su puerta. Por supuesto, el proyecto de cooperación planeado fracasó.

Para alguien como Stillman, no nos sorprendería que su empresa fracasara porque quemó su trabajo hasta dejarlo irreconocible con rabia. Y si Boman se ocupa de este asunto, el resultado definitivamente será diferente.

8. Tratamiento activo de los trastornos de la personalidad

Cualquiera que responda positivamente a todos los eventos que sean beneficiosos para la salud mental es una persona mentalmente sana. Y hay algunas personas que no pueden adaptarse al entorno social. Su forma de tratar con los demás, sus reacciones emocionales y su comportamiento volitivo son incompatibles o inconsistentes con la gente común, lo que les da a las personas una sensación de "mal genio". A este tipo de personas se le llama trastorno psicótico. Tienen un trastorno de personalidad.

El trastorno de personalidad, también conocido como "personalidad psicopática", se refiere a defectos de adaptación de la personalidad con síntomas mentales. El paciente responde a los estímulos ambientales de una manera fija, lo que resulta en déficits en las funciones adaptativas en la percepción y el pensamiento, o un aumento del dolor consciente, y como Como tendencia, forman patrones de comportamiento que son injustos para ellos mismos y para la sociedad.

Los llamados déficits adaptativos sin síntomas psiquiátricos se refieren a anomalías en las reacciones emocionales, la motivación y las actividades conductuales que se producen en ausencia de trastornos de los procesos cognitivos o discapacidades intelectuales.

Por ejemplo, si el pensamiento abstracto de una persona se desarrolla de manera excesiva o anormal, se volverá demasiado racional, impersonal y parecerá rígida y rígida. Por lo tanto, a los pacientes con trastornos de la personalidad a menudo les resulta difícil evaluar correctamente las exigencias de la sociedad para ellos mismos y la forma en que deben comportarse; les resulta difícil responder adecuadamente al entorno que les rodea; les resulta difícil manejar correctamente relaciones interpersonales complejas y, a menudo, tienen conflictos con las personas que lo rodean, e incluso con sus familiares. Conflicto: falta de sentido de responsabilidad en el trabajo, a menudo descuidando sus deberes e incluso excediendo la ética social y los estándares morales, cometiendo actos que violan la ley o perturban a otros y ponen en peligro a la sociedad.

Algunas personas consideran los trastornos de la personalidad como una enfermedad mental, lo cual está mal. El trastorno de la personalidad en sentido estricto es una característica de comportamiento entre la enfermedad mental y la gente normal en el ámbito de la psicología anormal, por lo que el paciente no es ni una "enfermedad mental" ni una "persona normal".

Las manifestaciones de los trastornos de la personalidad son muy complejas y se pueden dividir en tres categorías principales según sus manifestaciones. El primer grupo se caracteriza por comportamientos excéntricos y extraños, incluidos trastornos de personalidad paranoicos y esquizotípicos. El segundo grupo se caracteriza por emociones fuertes e inestabilidad, incluidos trastornos de personalidad dramáticos, narcisistas, antisociales y agresivos. El tercer grupo se caracteriza por nerviosismo y retraimiento, incluidos trastornos de personalidad por evitación y dependencia.

Existen muchos tipos de trastornos de la personalidad con diferentes manifestaciones, pero cada tipo tiene algunas características comunes:

(1) Generalmente comienza en la adolescencia. La personalidad se va formando progresivamente desde la infancia, al igual que los trastornos de la personalidad. Las características de los trastornos de la personalidad suelen aparecer en la infancia y se vuelven más pronunciadas en la adolescencia. Porque cuanto más joven es la edad, mayor es la plasticidad de la personalidad, por lo que los

trastornos de la personalidad no pueden diagnosticarse fácilmente antes de la adolescencia.

(2) Todos tienen características psicológicas desordenadas e inestables y relaciones interpersonales difíciles. Esta es la característica conductual más importante de varios tipos de trastornos de la personalidad. Las variaciones de comportamiento, ya sean pasivas o activas, como la paranoia, el narcisismo, la agresión antisocial, etc., pueden causar dificultades a los demás e incluso provocar desastres.

(3) A menudo culpan al destino o a los errores de otras personas por las dificultades que encuentran. Por lo tanto, no sentirán que tienen defectos que deban corregirse, sino que a menudo considerarán absurdo todo lo que ocurre en la sociedad o en el mundo exterior.

(4) Cree que no tienes responsabilidad por los demás. Por ejemplo, no hay sentimiento de culpa por el comportamiento inmoral, no hay arrepentimiento por haber lastimado a otros y la capacidad de defender con superioridad lo que uno ha hecho. Siempre anteponen sus propias ideas, independientemente del estado de ánimo y el estatus de los demás.

(5) Siempre traes tus sospechas, odio y opiniones inherentes dondequiera que vayas, y la atmósfera de cualquier entorno nuevo se verá afectada por sus características.

(6) Las consecuencias de su comportamiento a menudo duelen y lastiman a otros, inquietando a los vecinos, pero él mismo mantiene la calma.

(7) Infórmese siempre de las peculiaridades o malos comportamientos de otras personas a través de informes o quejas, en lugar de pedir ayuda a los demás cuando se sienta incómodo o confundido acerca de algo.

El grado de los problemas de comportamiento de los trastornos de la personalidad varía. En los casos leves, una persona lleva una vida completamente normal. Sólo aquellos que están cerca de él (familiares o colegas) entenderán sus peculiaridades y lo encontrarán causando problemas por nada y siendo difícil de conseguir. además, en casos severos, lo desafía todo. Las costumbres sociales y la expresión activa en el exterior le dificultan adaptarse a la vida social normal.

Hay muchas razones para la formación de trastornos de la personalidad: en conjunto, es decir, el estrés, el estrés forma trastornos de la personalidad. Una vez que se forma

un trastorno de la personalidad, suele tener cierto grado de estabilidad y no es fácil cambiarlo. Por tanto, los trastornos de la personalidad se pueden corregir siempre y cuando refuercemos la autorregulación y realicemos diversos tratamientos para aliviar el estrés.

Debido a que los trastornos de la personalidad son principalmente trastornos de la autoevaluación, las elecciones de comportamiento y el control emocional, se concentran en la mala adaptación al entorno social, es decir, la incapacidad de ajustar el comportamiento de uno de manera oportuna basándose en la información de retroalimentación del entorno externo.

Por tanto, el tratamiento de los trastornos de la personalidad debe basarse en la psicoterapia, incluyendo entrenamiento sobre la capacidad de adaptación al entorno, asesoramiento para la elección de una carrera adecuada y orientación para la mejora del comportamiento, el ajuste de las relaciones interpersonales, el desarrollo de fortalezas y especialidades, etc. .

Eleven
Happy Life: Deja que la
felicidad venza a las
preocupaciones

1. Sólo por hoy, aprende a hacerte feliz.

Hagamos un plan constructivo para nuestra felicidad y luchemos por nuestra felicidad. Se llama "Sólo por hoy". Este plan es tan eficaz que se pueden hacer miles de copias y regalarlas a otras personas. Esto fue escrito por la fallecida Sybel Partridge. Si hacemos esto, podemos eliminar la mayoría de nuestras preocupaciones y aumentar en gran medida nuestra "alegría de vivir".

¡Sólo por hoy!

(1) Sólo por hoy quiero ser feliz. Si Lincoln tiene razón cuando dice: "La mayoría de las personas pueden ser felices si se lo proponen", entonces la felicidad viene de dentro, no de fuera.

(2) Sólo por hoy me adaptaré a todo y trataré de ajustarlo todo a mis deseos. Quiero aceptar a mi familia, mi carrera y mi suerte con esta actitud.

(3) Sólo por hoy quiero cuidar mi cuerpo. Quiero participar en más deportes, cuidarme bien y valorarme, no dañarlo ni ignorarlo, para que pueda convertirse en una buena base para mi éxito.

(4) Sólo por hoy fortaleceré mis pensamientos. Quiero aprender algo útil, no quiero ser una persona cualquiera. Quiero leer algunos libros que requieran pensamiento y concentración.

(5) Sólo por hoy haré tres cosas para entrenar mi alma: Hacer una buena acción por otra persona, pero que nadie lo sepa. También voy a hacer dos cosas que realmente no quiero hacer, sólo para hacer ejercicio, como sugirió William James.

(6) Sólo por hoy quiero ser una persona adorable, quiero mejorar mi apariencia tanto como sea posible, vestirme lo más decentemente posible, hablar en voz baja, moverme con gracia y no preocuparme en absoluto por la reputación de otras personas. No encuentres fallas en nada, no interfieras ni sermonees a los demás.

(7) Sólo por hoy, intentaré pensar en cómo pasar el día de hoy sin resolver todos los problemas de mi vida a la vez.

Puedo hacer una cosa durante 102 horas seguidas, pero si lo hago por el resto de mi vida, me asustaría.

(8) Sólo por hoy, haré un plan. Voy a anotar lo que tengo que hacer en cada hora. Tal vez no lo siga exactamente, pero aun así haré este plan, que evitará al menos dos deficiencias: prisa excesiva e indecisión.

(9) Sólo por hoy, tómame media hora tranquila para relajarte. Durante esta media hora quiero pensar en Dios y hacer mi vida más esperanzadora.

(10) Sólo por hoy, no quiero tener miedo en mi corazón. En particular, no quiero tener miedo de la felicidad, quiero apreciar todo lo bello, amar y creer que quienes amo me amarán.

Si queremos cultivar un estado mental pacífico y feliz, aquí está la regla número uno:

"Con pensamientos y acciones felices, puedes sentirte feliz".

En la felicidad, disfrutar del éxito es lo más feliz.

2. Dar por el placer de dar

Dar favores sin esperar nada a cambio es una excelente manera de hacerte feliz. Dale Carnegie tuvo esta experiencia. Sus padres estaban muy felices de ayudar a los demás, pero su familia era muy pobre y siempre estaba endeudada. Aunque eran pobres, sus padres hicieron todo lo posible para enviar algo de dinero al orfanato cada año. Era un orfanato cristiano en Iowa. Su padre y su madre nunca esperaron recibir nada a cambio, y tal vez nadie les agradeció el dinero que donaron - excepto para escribir cartas - pero las recompensas que recibieron fueron muy ricas, porque tuvieron el placer de ayudar a los huérfanos, y no esperaban nada a cambio. o esperando la gratitud de los demás.

Después de que Carnegie se fue de casa, siempre enviaba un cheque a sus padres cada Navidad para que pudieran comprar algo más lujoso. Pero rara vez hacen esto. Cuando regresaba a casa unos días antes de Navidad, su padre le decía que comprara más carbón y víveres para dárselos a algunas "mujeres pobres" de la ciudad, aquellas que tenían muchos hijos pero no tenían dinero para comprar comida y leña. . También sienten mucha alegría al

dar estos regalos: la alegría de dar sin esperar nada a cambio.

Carnegie creía que sus padres estaban calificados para ser las personas ideales de Aristóteles, es decir, las personas más dignas de felicidad. "El hombre ideal", dijo Aristóteles, "se complace en hacer favores a los demás, pero se avergüenza cuando otros se los hacen. Porque ser amable es ser superior a los demás, pero aceptar favores de los demás es ser inferior a los demás". "

Carnegie dijo: Si queremos ser felices, no debemos pensar en la gratitud o la ingratitud, sino sólo disfrutar del gozo de dar.

La ingratitud es naturaleza humana, como la mala hierba, pero la gratitud es como una rosa, que hay que fertilizar, regar, nutrir y proteger.

Para evitar la tristeza y la preocupación que provoca que los demás sean desagradecidos, recuerda estas tres cosas:

(1) No te sientas infeliz porque los demás sean ingratos. Piensa en ello como algo natural. Recordemos: Jesucristo curó a 10 leprosos en un día, y sólo una persona le dio las gracias. ¿Por qué esperamos que se nos agradezca más que a Jesucristo?

(2) Recordemos que la única manera de encontrar la felicidad es dar sin esperar recompensa y dar sólo por dar felicidad.

(3) Recordemos que la gratitud es resultado de la "educación". Y la ingratitud es la naturaleza humana.

Estás feliz por tu entrega sincera sin esperar nada a cambio. De esta manera serás más feliz.

3 . La importancia del agua y la fruta para la salud

El 80% del cuerpo humano está compuesto de agua, entonces ¿cuáles crees que son los alimentos con mucha agua? Debes asegurarte de que el 70% de tus alimentos sean ricos en agua, es decir, comer más frutas, verduras y jugos frescos.

Algunas personas recomiendan beber de 8 a 12 vasos de agua al día para "satisfacer las necesidades del cuerpo". Esta es simplemente una charla sobre un sueño. Sabemos

que la mayor parte del agua no es tan pura y puede contener cloro, flúor y otras impurezas nocivas. Si bien beber agua destilada es una buena idea, no importa qué agua bebas, no limpiará tu cuerpo. La cantidad de agua que bebes debe estar determinada por la cantidad de agua que tu cuerpo necesita.

No esperes inundar tu cuerpo con agua para purificar tu carne, pero come más alimentos ricos en agua. Hay tres tipos de alimentos ricos en agua: frutas, verduras y sopas. Estos le proporcionarán grandes cantidades de agua y sustancias purificadoras del cuerpo que mantienen la vida. Si las personas comen alimentos con bajo contenido de agua durante mucho tiempo, causarán daño al cuerpo. Un doctor en medicina dijo: "Cuando el suministro de agua al cuerpo humano es muy escaso, la concentración en sangre aumentará y los productos de desecho producidos por varios sistemas y tejidos celulares del cuerpo no se pueden descargar por completo. Por lo tanto, el cuerpo será afectado por sus propios productos de desecho. Peligroso. La razón principal es la falta de agua en el cuerpo humano."

La comida debe ayudar al proceso de purificación del cuerpo y no debe sobrecargarlo innecesariamente. La acumulación de productos de desecho en el cuerpo puede contribuir al desarrollo de enfermedades. Una forma de mantener la sangre y el cuerpo libres de desechos y sustancias nocivas en el cuerpo es limitar la ingesta de alimentos que son perjudiciales para los órganos. Otra forma es proporcionarle a su cuerpo suficiente agua para ayudarlo a purificar los productos de desecho del cuerpo.

¿Qué proporción de su comida tiene un alto contenido de agua? Haga una lista de lo que comió la semana pasada y vea qué proporción de la comida tenía un alto contenido de agua. ¿Será el 70%? ¿O el 50%? 25%? 15%? En la clase de investigación de John, cuando John planteó esta pregunta, a menudo descubrió que en la comida de la mayoría de las personas, los alimentos con alto contenido de agua solo representan del 15 al 20%. Esta proporción es ciertamente inferior a la media humana. Esta proporción es simplemente suicida. Si no lo cree, busque estadísticas sobre cáncer y enfermedades cardíacas, y observe los diversos alimentos que la Academia Nacional de Ciencias recomienda evitar y su contenido de agua disponible.

Si observas la naturaleza, encontrarás que los animales más grandes y poderosos son los herbívoros, como los

gorilas, los elefantes, los rinocerontes, etc. Todos ellos sólo comen alimentos con un alto contenido de agua. Los herbívoros viven más que los carnívoros. Entonces, ¿cómo se puede garantizar que el 70% de los alimentos sean alimentos con alto contenido de agua? En realidad es muy sencillo, sólo asegúrate de incluir verduras en cada comida a partir de ahora.

La fruta es el alimento ideal para garantizar la salud humana, es el más fácil de digerir y puede maximizar los beneficios para el organismo. La fruta contiene mucha fructosa, que se convierte fácilmente en glucosa, que el cerebro necesita para sobrevivir. Además, entre el 90 y el 95% de las frutas son agua, por lo que no sólo pueden aportar nutrientes al organismo, sino también purificarlo.

El único problema de comer fruta es que la mayoría de la gente no sabe cómo comerla de forma que se aproveche eficazmente su valor nutricional. La fruta se debe comer en ayunas, ¿por qué? Porque las frutas no se digieren principalmente en el estómago, sino en el intestino delgado. La fruta pasa directamente del estómago a los intestinos en cuestión de minutos, donde libera azúcar. Sin embargo, si hay carne, patatas u otros alimentos en el estómago, la fruta permanecerá en el estómago y empezará a fermentar. ¿Alguna vez has tenido la experiencia de comer algo de fruta como postre después de una gran comida? Pero encuentro que estás eructando toda la noche y emitiendo algunos olores desagradables, la razón es que comes frutas de manera inadecuada. La fruta debe consumirse en ayunas.

Lo mejor es comer fruta fresca o beber zumo de fruta fresca. No beba jugos de frutas enlatados porque, en la mayoría de los casos, se calientan y acidifican durante el procesamiento. El jugo se digiere rápidamente en el estómago y puedes comer otras cosas 15 minutos después de beberlo.

No hace mucho, en una clase de estudios de salud, John habló con un corredor de maratón. Por naturaleza no creía en nada, pero accedió a añadir algo de fruta a su dieta. ¿Cuál fue el resultado? Su tiempo en el maratón mejoró en 9,5 minutos y su tiempo de recuperación física se redujo a la mitad. Se clasificó para el maratón de Boston por primera vez en su vida.

Una cosa más que debes recordar: ¿Qué debes desayunar todos los días? ¿Crees que es una buena idea comer mucha comida temprano en la mañana, poniendo a

tu sistema digestivo bajo estrés durante todo el día? Por supuesto que no.

Debes comer cosas que sean fáciles de digerir, que contengan fructosa esencial y que te ayuden a depurar tu organismo. Al despertar, para que el día sea cómodo y agradable, lo mejor es comer sólo un poco de fruta o beber un poco de zumo, y lo mejor es no comer nada más antes de las 12 del mediodía. Cuanto más tiempo dejes que la fruta permanezca en tu cuerpo, mayores serán las posibilidades de que tu cuerpo se limpie. Si abandonas tu hábito matutino de tomar una taza de café o comer algo más, sentirás una energía recién descubierta y una energía increíble. Puedes probarlo durante 10 días.

4. Una vida saludable requiere una combinación nutricional científica

Muchos científicos estudian combinaciones de alimentos. ¿Sabes quién fue el primer científico que estudió exhaustivamente las combinaciones de alimentos? Se trata del famoso Dr. Ivan Pavlov, mundialmente famoso por su innovadora investigación sobre los reflejos condicionados. Algunas personas consideran que la combinación de alimentos es un misterio, pero en realidad es muy simple, es decir: algunos alimentos no se pueden comer junto con otros, diferentes tipos de alimentos requieren diferentes tipos de jugos digestivos y no todos los jugos digestivos pueden coexistir.

Por ejemplo: ¿Alguna vez habéis comido carne y patatas juntas? ¿Qué pasaría si se comieran juntos queso y pan, leche y cereales, pescado y arroz? ¿Qué pensarías si te dijera que estas combinaciones de alimentos son muy dañinas para tu sistema interno y agotan tu energía? Podrías decir: Esto es posible. ¿Pero qué está pasando?

Permítame explicarle por qué estas combinaciones de alimentos son dañinas y decirle cómo recuperar la energía que puede estar agotando en este momento. Diferentes alimentos son digeridos por jugos digestivos de diferentes propiedades. Los alimentos ricos en almidón (arroz, pan, patatas, etc.) requieren jugos digestivos alcalinos, que inicialmente se forman en la boca mediante la enzima

amilasa salival. Los alimentos proteicos (carne, lácteos, frutos secos, etc.) requieren jugos digestivos ácidos.

Hay un principio en química: dos líquidos opuestos (ácido y alcalino) no pueden funcionar al mismo tiempo. Si comes alimentos con proteínas y alimentos con almidón juntos, la digestión se verá afectada o incluso inhibida por completo. Los alimentos no digeridos se convierten en un caldo de cultivo para las bacterias, que pueden descomponerse, crecer y desarrollar trastornos digestivos.

Las combinaciones de alimentos incompatibles agotan tu energía, y cualquier cosa que agote tu energía es una fuente potencial de enfermedad, ya que produce un exceso de ácido que espesa la sangre y ralentiza su flujo. ¿Qué tan beneficiosa es esta dieta para la salud del cuerpo, para la sangre y para una condición fisiológica saludable? ¿Sabes cuál es el medicamento más vendido en Estados Unidos? Solía ser un sedante, ahora es un medicamento para el estómago. Quizás podamos encontrar una forma más inteligente de comer, que es de lo que se tratan las combinaciones de alimentos.

De hecho, existe un método muy sencillo, que consiste en comer solo un alimento condensado en una comida. La comida condensada se refiere a alimentos que no contienen mucha agua, por ejemplo, la cecina es un alimento condensado y la sandía es un alimento con alto contenido de agua. Algunas personas se muestran reacias a limitar la ingesta de alimentos condensados, pero al menos usted debería hacerlo. Asegúrese de no comer alimentos con proteínas y alimentos con almidón al mismo tiempo, y no coma patatas y carne juntas. Si sientes que no puedes vivir sin uno de estos dos, come uno en el almuerzo y el otro en la cena. No es difícil hacer esto. ¿No? Puedes ir al mejor restaurante del mundo y decir: "Comeré un bistec sin patatas fritas y una ensalada y unas verduras hervidas". Esa combinación está bien porque es una combinación de proteínas y alimentos ricos en agua. También puedes pedir patatas fritas sin bistec, una ensalada grande y verduras hervidas. ¿Sentirías hambre si comieras una comida como esta? Por supuesto que no. Déjame contarte un secreto: el rey del automóvil Ford es el gran promotor de este método de combinación de alimentos! Ford no solo practicó este método de alimentación él mismo, sino que también exigió que todos los estudiantes de WAYSIDEINN Industrial College, fundado en 1928, siguieran este método de alimentación, y exigió que todos sus subordinados

estuvieran física y mentalmente sanos para comenzar un negocio juntos.

¿Duermes seis, siete o incluso ocho horas y todavía te sientes cansado cuando te despiertas? ¿Sabes por qué? Es porque mientras duermes, tu cuerpo todavía está digiriendo la combinación incorrecta de alimentos que se le han puesto en el estómago. Para la mayoría de las personas, digerir los alimentos consume más energía que cualquier otra actividad. Cuando combinaciones incorrectas de alimentos ingresan al sistema digestivo, se necesitarán de 8 a 12 horas, o incluso más de 14 horas, para digerir los alimentos. Cuando la combinación de alimentos es correcta, el sistema digestivo puede funcionar bien y de manera eficiente. Por lo general, solo toma de 3 a 4 horas digerir dichos alimentos, por lo que el proceso de digestión no consumirá demasiada energía.

Estos son los hábitos alimentarios a los que debes prestar especial atención:

Beber menos. El alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer de hígado, cáncer oral y cáncer de garganta. El alcohol también puede inducir presión arterial alta, lo que lleva a enfermedades cardíacas o infarto de miocardio.

No fumes. Fumar reduce la esperanza de vida en una media de 10 años. Hasta el 90% de las personas padecen cáncer de pulmón y bronquitis debido al tabaquismo, y el 20% de los fumadores padecen insuficiencia cardíaca. Cualquiera que deje de fumar antes de los 50 años recuperará su salud.

Controla la grasa. La ingesta de grasas no debe exceder el 30% de la energía diaria, pero no debe ser inferior al 15%. Los factores de riesgo para la composición de grasas son la obesidad, las enfermedades cardíacas y el colesterol alto. La dosis diaria correcta es una cucharadita de aceite de canola o de oliva.

Muchas frutas y verduras. Las vitaminas A, C y E desempeñan un papel en el mantenimiento de una buena salud. Consuma al menos 400 gramos de frutas y verduras todos los días.

Coma pescado con frecuencia. Comer pescado puede prolongar tu vida. El pescado tiene menos grasa. Pero contiene aceites importantes que tu cuerpo necesita. Comer más pescado puede mejorar el sistema inmunológico de una persona y reducir la mortalidad temprana.

Almidón pesado. Los almidones (carbohidratos) lo protegen de los gérmenes y previenen enfermedades cardíacas y cáncer. El pan y el arroz deben estar en tu dieta.

Alto contenido de fibra. Los alimentos con fibra son buenos para la salud. Los alimentos ricos en fibra son una fuente importante de vitaminas y minerales.

Come menos sal. Comer 10 veces más sal de la que tu cuerpo necesita cada día te pone en riesgo de sufrir hipertensión arterial y enfermedades cardíacas.

Consuma más calcio. La deficiencia de calcio puede provocar fracturas en la vejez. El pescado, las almendras, las verduras y los productos lácteos (leche desnatada) contienen calcio.

Menos café. Existe un vínculo directo entre el café y las enfermedades cardíacas. Beber 6 tazas de café al día triplica el riesgo de morir por insuficiencia cardíaca.

Come menos azúcar. El azúcar no sólo destruye los dientes sino que también aumenta el riesgo de obesidad, diabetes y presión arterial alta.

5. Controlar tu alimentación significa alargar tu vida

Si quieres estar sano, come sólo el siete por ciento del total. ¿te gusta comer? Me gusta comer. ¿Quieres comer más en tu vida? El método es: comer sólo un poco. Hacerlo le ayudará a vivir más tiempo, lo que le permitirá comer más.

Las investigaciones médicas han demostrado una y otra vez que la forma más segura de prolongar la vida de un animal es reducir la cantidad de alimento que ingiere. El Dr. Cliff McKay realizó un famoso estudio en la Universidad de Cornell donde realizó un experimento con ratones en el que redujo su ingesta de alimentos a la mitad y duplicó su esperanza de vida. Más interesante fue el estudio realizado por el Dr. Edward Din Marzano en Texas, que dividió a los ratones en tres grupos: a los del primer grupo se les dio toda la comida que querían, mientras que a los del segundo grupo sólo se les alimentó con comida. Consumieron el 60% de la comida; el tercer grupo fue igual que el primero, excepto que la proteína se redujo a la mitad. ¿Cuál fue el

resultado? Después de 180 días, sólo el 13% de los ratones del primer grupo estaban vivos, el 97% de los ratones del segundo grupo estaban vivos y sólo la mitad de los ratones del tercer grupo estaban vivos.

Estos estudios muestran que controlar la ingesta de alimentos puede retrasar el deterioro de las funciones fisiológicas, incluido el deterioro normal de la función inmune. Por tanto, come menos y vive más. Si quieres comer mucha comida, eso no es imposible, pero debes comer alimentos que contengan agua, para que puedas mantenerte activo y saludable.

6. Consejos sencillos para mantenerse saludable

(1) Método de respiración correcto

Inhale la energía y exhale el estrés, haciendo que sus pulmones funcionen mejor para usted.

Durante los últimos 30 años, el experto en respiración Knowles, como se le suele llamar, ha enseñado a 100.000 personas cómo utilizar sus pulmones correctamente. Enseñó principalmente por correspondencia. Además, también tiene un consultorio donde recibe algunos casos difíciles y proporciona diagramas para controlar la respiración.

Knowles era un hombre de aspecto majestuoso, fuerte como el acero. Parece 20 años más joven que su edad real (siglo 3/4). Señaló que había respirado 700 millones de veces en su vida, pero sólo los últimos 400 millones se utilizaron correctamente. Explicó que la mayoría de nosotros realizamos entre 14 y 18 respiraciones superficiales por minuto, pero ahora él sólo realiza cuatro respiraciones profundas por minuto. Si seguimos sus consejos, sólo necesitaremos respirar 8 veces por minuto en un periodo de tiempo relativamente corto.

"Abre la boca y exhala todo el aire que puedas", dice. "El aire que queda en los pulmones está lleno de gases sucios y estancados. Estos gases ocupan el espacio en el cerebro y actúan como una distracción. Los pulmones pueden contener 6 litros de aire, pero una persona que trabaja en un escritorio La persona promedio inhala sólo

"aproximadamente 1 litro de aire a la vez. Esto significa que 5/6 de su capacidad pulmonar no se utiliza".

Knowles enumeró los beneficios de utilizar nuestros pulmones correctamente: nos sentiremos mejor, tendremos más energía, nos sentiremos menos cansados, dormiremos mejor, nos despertaremos más rápido y, una vez que desarrollemos buenos hábitos respiratorios, podremos fumar menos o no fumar nada.

Todos los ejercicios de Knowles comienzan con esto: observe qué tan cerca pueden juntarse los omóplatos, no qué tan alto puede levantar el pecho. En términos generales, el peso de nuestros pulmones ejerce demasiada presión sobre el diafragma y, por tanto, impide su subida y bajada rítmica. Cuando los omóplatos se juntan, inmediatamente expanden el pecho.

Knowles enfatiza que exhalar no solo elimina las impurezas acumuladas en los pulmones, sino que también facilita en gran medida el flujo fluido de la respiración. Uno de sus ejercicios requiere que las personas cuenten hasta 4 cuando inhalan y 12 cuando exhalan, y luego aumentan gradualmente hasta que pueden contar hasta 7 cuando inhalan y 21 cuando exhalan. Cada serie de ejercicios debe repetirse 3 veces.

Los atletas saben que durante el ejercicio extenuante, habrá una respiración seguida de una respiración normal, lo que también se conoce como relajación después del extremo. En realidad, esto es solo una transición de la respiración superficial a la respiración profunda. El propósito de la respiración profunda y rítmica es hacer que esta energía esté fácilmente disponible.

Knowles descubrió que en sus alumnos, las mejoras en la ventilación pulmonar reducían los síntomas de la bronquitis. "Sé que mis estudiantes, entre ellos más de una docena de médicos, reconocen su notable eficacia: muchos pacientes regresan a sus vidas normales", dijo sobre los pacientes con enfisema. El Dr. Albert Haas del Centro Médico de la Universidad de Nueva York informó que más de 2/3 de un grupo de pacientes con enfisema gravemente incapacitados que trató volvieron a la vida normal y los ejercicios respiratorios se han convertido para él en un método auxiliar importante para tratar esta enfermedad.

Knowles señaló que las personas pueden aprovechar al máximo el oxígeno del aire si dominan las técnicas de respiración, lo que se ha vuelto particularmente importante en la actualidad. Dijo: "Tendemos a cuidar más la máquina

que a nosotros mismos. En el caso de nuestros automóviles, la gente no puede tolerar líneas de gasolina bloqueadas, carburadores imperfectos y otros problemas que causan un mal rendimiento del motor. Sin embargo, estamos en paz con los pobres. funciones corporales causadas por un suministro insuficiente de oxígeno. Un suministro adecuado de oxígeno es crucial para la salud y el buen estado de nuestros miles de millones de células. A través de métodos de respiración correctos, podemos estar más sanos y vivir una vida mejor. "

(2) Cambia tus hábitos "Tipo A"

¿Estás dispuesto a correr por la vida con un comportamiento Tipo A?

¿Cómo podemos completar esta transición extremadamente difícil del Tipo A al Tipo B? Los siguientes consejos deberían ser útiles.

Primero, haga una estimación de usted mismo: calcule sus objetivos de vida, considere lo que es realmente importante para usted y sus seres queridos, determine cómo organizar su tiempo y concéntrese en el valor de su existencia en lugar de centrarse en el valor que tiene.

No mida su vida por la cantidad: la cantidad de clientes que tiene, la cantidad de comités en los que participa, la cantidad de logros que ha logrado. Piensa más en la calidad. Deshazte de tu sentido de obligación de hacer cosas mundanas y descubrirás que te mejoras más haciendo algunas cosas verdaderamente satisfactorias que haciendo muchas cosas menos productivas.

En segundo lugar, no intentes ser un superhombre: este es el tipo de persona que, a pesar de tener una carrera muy estresante, insiste en mantener el control de todo en la familia, agasajar a los invitados, participar en eventos sociales y criar hijos perfectos. . Hacerlo sólo dañará su salud, su matrimonio y sus hijos. Olvídate de la perfección. En casa y en el trabajo, decide qué debes hacer tú mismo y delega otras tareas a otros.

Reserva un tiempo a solas asistiendo a un concierto, visitando un museo, leyendo un libro que te haga pensar o simplemente sentándote tranquilamente un rato y mirando al cielo.

En tercer lugar, relájate: si planeas ir a algún lugar o completar una tarea, planifica tu tiempo con más tiempo

del que crees necesario. De esa manera, si se retrasa, tendrá menos motivos para preocuparse.

Cuando tengas que esperar o hacer cola, busca algo que mirar o practica sin hacer nada. Puedes observar atentamente a las personas que te rodean, también puedes fantasear con algo, pensar en las personas que te gustan, pensar en tu vida y también puedes tener conversaciones agradables con los demás.

Cuando otros estén hablando, no los interrumpa ni escuche sus palabras. Practica ser un buen oyente y presta atención a lo que se dice en lugar de pensar en otras cosas que puedan interesarte más. No reemplace a otra persona sólo porque es lenta para hacer algo, a menos que no pueda hacerlo en absoluto. Si no puedes soportarlo, sal de allí.

Incluso si tu trabajo tiene una fecha límite, tómate un descanso de vez en cuando. Charle con sus vecinos, mire por la ventana, salga a caminar o haga cualquier otra cosa que le relaje los nervios.

Cuarto, sea tolerante: no se enoje en vano por asuntos triviales y sin importancia, como un tren retrasado, un camarero incompetente o un vendedor grosero. En este caso, no importa lo que hagas, no tendrá ningún efecto bueno.

Evita a las personas que siempre te hacen enojar. No te tomes demasiado en serio a esas personas con las que tienes que ver a menudo. No te centres en cuántas personas no están a la altura de tus ideas; hacerlo sólo hará que te sientas decepcionado e infeliz con los demás.

Hazte amigo de personas con personalidades tipo B. Puede que no hablen mucho, pero escuchan mucho, están atentos y pueden servirle como modelo para su búsqueda de un comportamiento relajado.

Finalmente, recuerde que el ajeteo habitual y la hostilidad excesiva son las dos condiciones más estrechamente asociadas con la enfermedad cardíaca. Tienes que pensar en la situación que te enoja y confiar en tu buen sentido y sentido del humor para afrontarla.

(3) Caminar tiene muchos beneficios

Caminar, al igual que nadar, andar en bicicleta y correr, es un ejercicio aeróbico que aumenta la producción de energía y la resistencia del cuerpo al aumentar el

suministro de oxígeno a la piel y los músculos. Este tipo de ejercicio puede ser un paso fundamental para prevenir enfermedades cardíacas y otras enfermedades circulatorias.

Quizás porque caminar es la forma de ejercicio aeróbico menos extenuante y más segura, también es la forma de ejercicio más aceptable para la mayoría de las personas.

Caminar a un ritmo fácil y cómodo estimula los pulmones y el corazón, mejorando así la función del corazón y del sistema respiratorio. Es más progresivo que cualquier otra forma de ejercicio.

Existe evidencia de que caminar puede ayudar a expandir las áreas estrechas de las arterias coronarias y, por lo tanto, reducir las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas. Para las personas que fuman y están muy estresadas, una combinación que puede ser peligrosa para la salud, caminar proporciona una ayuda adicional para reducir los niveles anormalmente altos de monóxido de carbono y nicotina en la sangre. Caminar también aumenta la elasticidad de los vasos sanguíneos, haciéndolos menos propensos a romperse bajo estrés (una causa de accidente cerebrovascular).

Para las personas obesas, limitar la ingesta de calorías de forma saludable, combinado con caminar para aumentar la producción de calorías, puede ser un programa de acondicionamiento físico exitoso.

¿El ejercicio aumentará tu apetito y te hará comer más? No lo haré. Los estudios han demostrado que el ejercicio puede reducir la excitación en los centros del cerebro que controlan el apetito, redirigen el flujo sanguíneo al tracto digestivo y estimulan el cuerpo a través de la actividad muscular para utilizar eficientemente la grasa en la sangre (en lugar del azúcar en la sangre).

Caminar también quema calorías. Ganar o perder una libra de peso requiere almacenar o quemar 3500 calorías, y caminar a una velocidad moderada durante una hora quemará de 300 a 260 calorías. Si camina una hora cada dos días, perderá medio kilo en un mes, o 18 libras en un año, suponiendo que su ingesta de alimentos no cambie. Para perder peso más rápido, puedes caminar una hora todos los días, lo que te ayudará a perder 2 libras en un mes y hasta 36 libras en un año.

Cuanto menos activo seas, más rápido se acelerará el proceso de envejecimiento y más frágiles se volverán tu

cuerpo y tu mente. Hay razones para creer que existe una conexión entre una vida de “ociosidad” en la jubilación y el estado de degradación que llamamos senilidad.

No importa la edad que tengas, a partir de ahora tu salud debería ser tan importante como tu pensión o las primas de tu seguro. Caminar es una forma de ejercicio esencial para prevenir enfermedades degenerativas y el envejecimiento, y también es una garantía importante para recuperarte y alcanzar el éxito.