

《北大公开课》

图书基本信息

书名：《北大公开课》

13位ISBN编号：9787508082699

出版时间：2015-1

作者：郝任

页数：336

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《北大公开课》

内容概要

百年北大，是一代又一代学子梦想过的大学殿堂，北大人作为社会菁英和优秀人才的代表，更是有许多值得我们借鉴和学习的成功经验和智慧，即使我们没有进入北大学习的机会，也一样可以从他们丰富的人生历练中汲取营养，帮助我们更快地走向成功。

本书汇集了北大哲学、心理、管理、成功、气质和幸福6门最受欢迎的公开课，甄选了众多北大教授和著名北大学子的思想精髓、经验之谈，其中包括胡适、梁漱溟、林语堂、季羨林、周国平、俞敏洪、李彦宏等人的精彩言论和真实的人生经历，并结合大量生动的故事，详尽地阐述了北大人的生命智慧和人生哲理，带给世人难能可贵的经验启迪。

《北大公开课》

作者简介

郝任，先后从事翻译、编辑等工作。意在用充满激情与思想的文字唤起人们对生活的信心和勇气，激励无数人摆脱贫穷的命运，改变自己的人生。作者对社会学以及心理学有浓厚兴趣，涉猎广泛，具有专业素养。从事图书出版行业多年，先后参与或独立完成多部精彩作品。

书籍目录

第一课 北大哲学课

第一堂 | 想要过上自己想过的生活，就要先认识自己

第一节 / 留一只眼睛看自己

第二节 / 人生需要沉淀，要有足够的时间去反思

第三节 / 该停下脚步来，聆听自己内心的声音

第四节 / 不要太苛求，紧抓住自己的缺点不放

第二堂 | 定位决定地位，人生因定位而不同

第一节 / 定位决定人生的高度，也能改变人生的走向

第二节 / 志向高远才能收获成功人生

第三节 / 人生的精彩来自目标的精彩

第三堂 | 坚持做自己，活着不是为了取悦别人

第一节 / 把你的心灵当作最亲密的朋友，常常与它对话

第二节 / 你不可能让所有人都满意，那就请坚持做自己

第三节 / 只要一个人是活着的，他的前途就永远取决于自己

第四堂 | 特立独行，北大人都有独立思考的精神

第一节 / 想做什么就放手去做，不要只停留在想的阶段

第二节 / 敢于表达自己，让别人认识你

第三节 / 要独立思考，不做思想的沉睡者

第四节 / 读书更需要积极独立的思考

第五堂 | 感恩，生命最温暖的色彩

第一节 / 常怀感恩的心，人生才会获得快乐

第二节 / 牢记那些在你最艰难的时候帮助过你的人

第三节 / 心怀感恩，感谢生活赐予我们的一切

第四节 / 哪怕受人一点小小的恩惠，也要加倍报答

第二课 北大心理课

第一堂 | 快不快乐，完全是由自己的想法决定的

第一节 / 一个人活在世上，一定要懂得微笑

第二节 / 人之所以不快乐，就是因为想要的太多

第三节 / 宽恕别人，其实就是在成全自己

第四节 / 只要你肯改变自己的心境，就能改变人生

第二堂 | 心向阳光，永远不跟自己过不去

第一节 / 内心有阳光，世界就是光明的

第二节 / 人在做，天在看，做人要对得起自己的良心

第三节 / 为了看看阳光，我们来到这世上

第三堂 | 世界如此险恶，你要内心强大

第一节 / 要坚强地走出痛苦

第二节 / 坦然接受不可避免的事实

第三节 / 遇事多忍让，没有过不去的坎

第四节 / 任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶

第四堂 | 接纳不完美的自己：只要是人，就会不完美

第一节 / 不完美才是生活的真相

第二节 / 过度追求完美是一种病态

第三节 / 又不是世界末日，别对自己太苛刻

第四节 / 留一些缺憾，反倒让人清醒

第五堂 | 生命是一场孤独旅行

第一节 / 生活不需要构思过度

第二节 / 人生要耐得住寂寞

第三节 / 品味孤独，静下心来爱自己

第四节 / 让心灵承受住孤独的重负

第三课 北大管理课

第一堂 | 自我管理：适合自己的就是最好的

第一节 / 你的选择就是你的人生

第二节 / 做自己喜欢做的事，才会更接近成功

第三节 / 找一块自己的园地，用心经营

第四节 / 适合自己的就是最好的

第二堂 | 时间管理：你的时间花在哪里，你的成就就在哪里

第一节 / 每一天都只有24小时，请管理好自己的时间

第二节 / 上天给你的生命不过是许多分钟，你必须好好利用每一分钟

第三节 / 时间不够用就学着去“挤”

第四节 / 学会利用时间的“边角料”，创造自己想要的人生

第三堂 | 团队管理：只要团结协作，就可以撬动地球

第一节 / 共赢：生活就像一顿各取所需的自助餐

第二节 / 坚持合作，点燃团队爆发力

第三节 / 融入团队，你才能无坚不摧

第四节 / 学会资源整合，与优秀的人合作三课

第四堂 | 知识管理：开卷有益，学以致用

第一节 / 学以致用才能发挥知识的力量

第二节 / 让学习成为终生的习惯

第三节 / 博览群书，开启智慧之门

第五堂 | 健康管理：让生命绽放青春活力

第一节 / 健康的身体是人生的本钱

第二节 / 再忙，也要给自己锻炼身体的时间

第三节 / 劳逸结合，及时为身体充电

第四节 / 唯有“慢”一点，身体才会健康

第四课 北大成功课

第一堂 | 任何人都可以成功，只要你有梦想

第一节 / 让梦想张扬青春，照亮人生

第二节 / 梦想有多大，舞台就有多大

第三节 / 永远不要轻视自己的梦想

第四节 / 只要心中有梦，就能创造出奇迹

第二堂 | 因为专注，所以成功

第一节 / 人要懂得取舍，选择重要的事情去做

第二节 / 只有专心做好小事，才能成就大事

第三节 / 锁定目标，专注于脚下的路

第三堂 | 拼搏，让成功与你不再遥远

第一节 / 敢于竞争，才能成功

第二节 / 你没有成功，是因为你尚未全力以赴

第三节 / 人生就要脚踏实地地走出自己的精彩

第四堂 | 逆境，人生修炼的最高学府

第一节 / 挺起胸膛就能勇敢地走出生命的低谷

第二节 / 逆风的方向更适合飞翔

第三节 / 每一次成功都要经历失败的洗礼

第四节 / 要勇于挑战，人生没有不可能

第五堂 | 创新，给模仿加点调料

第一节 / “拿来主义”也是创新

第二节 / 为员工打造创新的平台

第三节 / 想象力有多远，你就能走多远

第四节 / 成功需要走不寻常的路

第五课 北大气质课

第一堂 | 自信，成功路上难得的力量

第一节 / 不甘平庸，就要像王者一样自信

第二节 / 自信多一分，成功多十分

第三节 / 告诉自己：只要去做，就没什么不可能

第四节 / 除了你自己，没人能否定你

第二堂 | 要想别人对你真诚，你必须先对别人真诚

第一节 / 人与人之间相处，要的就是一份真诚

第二节 / 坚守诚信就能赢得他人的尊重

第三节 / 帮助他人就是帮助自己，要时刻保持一颗同情心

第三堂 | 沉得住气，才能发得了力

第一节 / 先沉淀下去，才能浮上来

第二节 / 临危不惧，以不变应万变

第三节 / 凡事不可急于求成，放长线才能钓大鱼

第四堂 | 人生要淡定，生活要从容

第一节 / 得意之时，千万不可忘形

第二节 / 宠辱不惊，好心态是成事之本

第三节 / 遇事别冲动，冲动只会让事情变得更糟

第四节 / 从容是一种心灵优势

第五堂 | 低调做人是一种谦逊

第一节 / 饱满的谷穗总是低着头

第二节 / 人外有人，要学会看轻自己

第三节 / 谦让是一种美德

第六课 北大幸福课

第一堂 | 知足常乐，幸福与拥有多少无关

第一节 / 人生有一种境界叫知足

第二节 / 贪得无厌是一种病态

第三节 / 珍惜拥有，你会得到更多

第四节 / 莫为名利诱，量力缓缓行

第二堂 | 不畏将来，不念过去，好好活在当下

第一节 / 不论处境如何，只活在此时此刻

第二节 / 不要预支明天的烦恼，否则你会错过今天的机会

第三节 / 过去的就让它过去，未来才是最重要的

第四节 / 难得糊涂是一种心境

第三堂 | 不必计较，过好平凡就是不平凡

第一节 / 不要活在别人的眼中，那样只会迷失自我

第二节 / 人生没有什么东西是放不下的

第三节 / 平凡而不平淡

第四节 / 计较的越少，幸福感越强

第四堂 | 过简单的生活，享受简单的幸福

第一节 / 让心灵回归简单

第二节 / 简单一点，人生反而更踏实

第三节 / 放弃复杂欲求，恢复简单生活

第五堂 | 遇见懂幸福的自己

第一节 / 幸福不曾走远，一直就在我们身边

第二节 / 幸福，源自内心的简约

第三节 / 你是幸福的，只是你还不知道

第四节 / 放慢你的脚步，让幸福追上你

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com