

<<别为小事抓狂>>

图书基本信息

书名：<<别为小事抓狂>>

13位ISBN编号：9787111120261

10位ISBN编号：7111120264

出版时间：2003-06

出版时间：机械工业出版社

作者：（美）理查德·卡尔森

页数：127

译者：朱恩伶

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：<http://www.tushu007.com>

## <<别为小事抓狂>>

### 内容概要

本书小节内容包括：别为小事抓狂；跟不完美和解；别以为平和、放松的人会没有成就；小心你的“想法”滚出雪球效应；培养你的同情心；提醒自己：即使就要离开人世，还是会有没做完的事；不要打断别人的话，也不要抢别人的句子；为别人做件好事，但不必处处张扬；有时不妨把荣耀让给别人；学会活在当下；想像一下：除了你自己，别人都很聪明；承认自己的“错”，接受对方的“对”；变得更有耐心；创造“耐心练习周期”；做第一个付出爱心或握手言和的人；问自己一个问题：“一年后我还会在乎这件事情吗？”；接受生命不公的事实；允许自己感到无聊；降低你对压力的容忍度；每周写一封真心诚意的信；想像参加自己的葬礼；反复对自己说：“生命不是一桩紧急事故”；实验你的心灵焖烧锅；每天花一点时间想想应该感谢谁等。

## &lt;&lt;别为小事抓狂&gt;&gt;

## 书籍目录

目 录自序 借改变态度，来改变一生1 别为小事抓狂2 跟不完美和解3 别以为平和、放松的人会没有成就4 小心你的"想法"滚出雪球效应5 培养你的同情心6 提醒自己：即使就要离开人世，还是会有没做完的事7 不要打断别人的话，也不要抢别人的句子8 为别人做件好事，但不必处处张扬9 有时不妨把荣耀让给别人10 学会活在当下11 想像一下：除了你自己，别人都很聪明12 承认自己的"错"，接受对方的"对"13 变得更有耐心14 创造"耐心练习周期"15 做第一个付出爱心或握手言和的人16 问自己一个问题："一年后我还会在乎这件事情吗?"17 接受生命不公的事实18 允许自己感到无聊19 降低你对压力的容忍度20 每周写一封真心诚意的信21 想像参加自己的葬礼22 反复对自己说："生命不是一桩紧急事故"23 实验你的心灵焖烧锅24 每天花一点时间想想应该感谢谁25 给陌生人一个微笑，凝视他们的眼睛，说声你好26 每天安排一段安静的时光27 把你生命中的人想像成小婴儿和百岁老人28 做先去了解对方的人29 做一个体贴的倾听者30 明智地选择你的战斗31 注意自己的情绪，不要被情绪低潮愚弄了32 生命是一场测验，它只是一场测验33 赞美与苛责都是一样的34 练习毫无目的的善行35 观察行为的背后36 看到无辜37 选择做仁慈的人而非"对"的人38 (今天)告诉三个人，你有多爱他们39 学会表现谦虚40 不知道该轮到谁倒垃圾时，就自己先去做吧!41 避免在鸡蛋里挑骨头42 每天花一点时间，想个人去爱43 变成人类学家44 尊重个体差异45 形成你自己的助人习惯46 每天至少告诉一个人，你喜欢、仰慕或欣赏他的地方47 别为自己的缺点辩解，否则它们就真的成为了你的缺点48 记住：每样东西都留有"上帝"的指印49 克制批评别人的冲动50 写下你五种最突出的固执态度，看看能不能有点弹性51 为了好玩，同意让批评的矛头指向自己(然后淡然处之)52 从他人观点中找出闪光点53 想像玻璃杯已经打破了(万物俱碎)54 了解这句话："无论你去哪里，你就在哪里。"55 开口前先呼吸56 感觉好时要感激，感觉不好时要保持风度57 变成一个没有侵犯性的司机58 放松59 通过通信认养一个小孩60 把你的悲剧变成一出喜剧61 用全然不同的观点阅读文章和书籍，试着学一点东西62 一次只做好一件事63 数到1064 练习处在"暴风眼"中65 在你的计划中保持改变的弹性66 想想你拥有什么，而非你想要什么67 练习不理睬你的负面想法68 虚心向朋友和家人学习69 安于现状70 记住：你会变成你最常练习的样子71 静下心来72 学习瑜伽73 让服务变成你生命的一部分74 帮助别人，但是不要求或期待回报75 把你的难题当成潜在的老师76 安于"不知道"77 接受100%的自己78 让自己放松一下79 停止责怪他人80 做一个早起的人81 想帮忙，就专注在小事上82 记住：100年后，都是新人83 快乐起来84 种花养草85 多花一点时间去解决你的难题86 下次争吵时，别急着为自己辩护，先听听别人的观点87 重新定义一个"有意义的成就"88 倾听你的感觉(它们想告诉你某件事)89 如果别人传一个球给你，你并不需要接住它90 凡事都会过去91 让你的一生充满爱92 意识到你自己思想的力量93 放弃"多就是好"的想法94 不断问自己："这真的很重要吗?"95 相信你的直觉96 对现状敞开心扉97 管好自己的事98 在平凡中寻找不凡之处99 安排时间做内心功课100 把今天当做最后一天来活，它可能就是!

## <<别为小事抓狂>>

### 媒体关注与评论

全球畅销2000万，《今日美国》连续2年蝉联畅销书榜首，被译为27种语言在100多个国家狂销！  
在全世界，每一天、每个角落，都有人因读了此书而重新思索生活意义，进而改变了一生！  
本书提供100个轻松生活策略、100个轻松趣味测验，让你能测知自己的情绪指数，帮助你减轻压力，享受生活，有效实践“别为小事抓狂”的主张。  
平和、放松的你，将获得更大的成功。

## <<别为小事抓狂>>

### 编辑推荐

你常小题大作，被情绪牵着鼻子走吗？你常为生活中的不完美耿耿于怀吗？你相信一个人可通过改变自己的态度，来改变一生吗？在《别为小事抓狂》中，为你提供了100个轻松生活的策略：反复对自己说：“生命不是一桩紧急事故”每天，至少告诉一个人，你喜欢、仰慕或欣赏他的地方 感觉好时要感激，感觉不好时要保持风度 允许自己感到无聊 想想你拥有什么，而非你想要什么 把今天当做最后一天来活！用更优雅、更轻松的态度来回应生活、面对挑战吧。

平和、放松的你，将获得更大的成功。

<<别为小事抓狂>>

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:<http://www.tushu007.com>