

<<别为琐事烦不休>>

图书基本信息

<<别为琐事烦不休>>

内容概要

生活中琐事多多，烦恼不少：

为了博家人的欢心，你不得不牺牲自己的需要，一次又一次地违心去做自己不愿或是不便做的事，却不知该如何改变这种局面；碍于同事间的情面，你不得不借钱给他、替他当班或是无偿地帮助他，却不知他何时才能停止对自己的盘剥；出于孝心，你遵从父母的意愿，从事自己并不喜欢的职业，却置自身的感受于不顾……

本书作者杰里·明钦顿告诉我们，造成上述种种问题的原因在于我们过分重视别人对我们的赞同，而贬低了自己的价值，对于他人和自己抱有不切实际的期望，从而忽视了属于我们自己的责任。而要想一劳永逸地解决这种种烦心事，需要我们学会掌握真正有效的解决方法——既能对自己负责、保持自我，又能够从根本上永久性地解决问题。

本书列举了十个生活、工作中的两难场景，针对每一种情景，都提供了几种具体的解决方案，通过分析比较这些方案所产生的截然不同的效果，作者向我们阐释了获得最佳解决方法的途径与手段，指出了我们惯常思维方式的缺陷，引导我们逐步提升自己摆脱烦恼、掌控生活的能力，最终使我们能够拥有如鱼得水般的快乐生活。

<<别为琐事烦不休>>

作者简介

杰里·明钦顿，曾在东华盛顿大学获得最高荣誉的文学学士学位和乐理学硕士学位，在佛罗里达州立大学获得博士学位，并有着多年的专业演出经历。

在从事音乐事业多年以后，他创办了一家邮件处理公司。
在带领公司稳步发展了12年后，他辞掉了CEO一职，退出商界，潜力进行

<<别为琐事烦不休>>

书籍目录

致谢第1章 这到底是怎么了第2章 你有权利说“不”第3章 助人为乐的误区第4章 与众不同并没有什么不好第5章 勇于承担必要的责任第6章 做自己喜欢的事第7章 让别人说去吧第8章 尊重别人的选择第9章 消除不切实际的期望第10章 换种不同的做事方式第11章 主动适应环境第12章 解决问题的简短课程附录

<<别为琐事烦不休>>

章节摘录

当别人请求我们帮助时，我们到底有什么义务这样做吗？显然，对于这个问题并没有惟一的答案。虽然不经思考就答应别人的要求是不明智的，但是如果一口回绝，又未免太不近人情。

那么当我们再次碰到别人的请求时该怎么做呢？以下指导可以帮助我们更容易地作出决定：衡量别人的请求的重要性。

有的人只有在事情很紧急的时候才求助于人，然而有的人却毫不在意，为了芝麻小事就浪费别人的时间。

所以，一个简单的做法就是学会分清别人的要求属于“必须要”还是“想要”。

如果我们能够分清它们的区别，我们就会答应开车跑遍大半个城市帮人买药

<<别为琐事烦不休>>

媒体关注与评论

本书列举了十个生活、工作中的两难场景，针对每一种情景，都提供了几种具体的解决方案，通过分析比较这些方案所产生的截然不同的效果，作者向我们阐释了获得最佳解决方法的途径与手段，指出了我们惯常思维方式的缺陷，引导我们逐步提升自己摆脱烦恼、掌控生活的能力，最终使我们能够拥有如鱼得水般的快乐生活。

<<别为琐事烦不休>>

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>