

<<你原本无须这么辛苦>>

图书基本信息

<<你原本无须这么辛苦>>

内容概要

<<你原本无须这么辛苦>>

作者简介

<<你原本无须这么辛苦>>

书籍目录

序言：你天生就该过自己想要的生活

只要你愿意，你就可以不辛苦 / 001

人生路径的选择，比努力更重要 / 003

优秀的人都精神强大 / 006

将精力集中于自己清晰的目标 / 008

掌控生活，而不被生活掌控 / 011

第一章 看清自我，才能获得成长

人生是一个不断完善自我与获取成就的过程，只有看清自我，才能扬长避短，制定出合适的发展之道，尽可能多地赢得资源，使自己快速成长起来。

引子 人生成长从看清自我开始 / 002

做最渴望的事，你才会有激情 / 003

挫折是人生成长的最佳机会 / 005

谁都躲不掉的“丛林法则” / 010

第01课 每个人都有自己独特的才能 / 015

发挥个人专长是成事的关键 / 015

“面面俱到”造就“全面平庸” / 018

在具有优势的领域里做到最好 / 021

“橡子理论”：触发你的潜在力量 / 025

人生规划表-01：挖掘你的潜在力量 / 027

第02课 成功的两大原则：方法与热情 / 029

做事的切入点：从最容易部分干起 / 029

热情是“清醒做事”的最高形式 / 032

“对事狂热”是成功的必备因素 / 034

人生规划表-02：简单的优先时序 / 036

第03课 实现内心渴望的最有效策略 / 038

洞察内心，找出自己真实的渴望 / 038

拟定实现自身渴望的目标清单 / 041

根据目标清单，采取有效行动 / 044

人生规划表-03：渴求的感觉 / 046

第二章 解放自我：从辛苦中解脱

人生的辛苦，在于你做了太多自己不喜欢的事。

做自己喜欢的事，即使累，你也会觉得不辛苦。

辛苦不是你的人生本义，从无谓的忙碌中解放自己，勇敢地做自己想做的事吧。

第04课 对自己的生活进行准确定位 / 050

你是否对自己的工作引以为豪 / 050

迅速找出自己优势的简单办法 / 053

钦佩谁，谁就是你想成为的人 / 057

合理地分解自己的挣钱目标 / 060

人生规划表-04：点燃你的“心灵之火” / 062

第05课 以积极的态度激励自己向前看 / 063

抱怨当下，不解决任何问题 / 063

只有摆正过去，才能轻装前行 / 065

人生规划表-05：清除过去的桎梏 / 067

<<你原本无须这么辛苦>>

人生规划表-06：打造你的闪光点 / 068

第06课 依据情况，及时优化你的梦想 / 070

优化梦想，可以让你少做无用功 / 070

分享梦想，尽可能多地获取支持 / 073

人生规划表-07：梦想提示 / 075

人生规划表-08：梦想分析 / 075

第07课 学会与恐惧打交道，并利用它 / 076

不管怎样，你都无法无视恐惧 / 076

合理利用恐惧，会产生正面效应 / 079

如何面对被批评引发的恐惧 / 081

人生规划表-09：解构恐惧 / 084

第08课 对待痛苦的态度决定你的成就 / 087

适应所有人的“八秒规则” / 087

跟束缚自己的“原则”说再见 / 089

在挫折面前收获顿悟和成长 / 091

“建立共识”其实并不明智 / 092

能有效转换痛苦的神奇练习 / 094

人生规划表-10：构建情绪安抚地带 / 097

第09课 学会拒绝，是解放自我的标志 / 098

不要为了“谋生”而违背内心 / 098

哪些事情让你做起来感觉很糟 / 100

不要为自己的拒绝编织借口 / 103

学会拒绝，专注于自我的渴望 / 105

人生规划表-11：放弃之事清单 / 107

第三章 成就自我：实现想要的生活

人只有过自己想要的生活，才会感觉不辛苦，才能体会到生命的欣喜与惬意。

你为自己的梦想而生，实现自己想要的生活，才是你生命中最重要的事。

第10课 如何才能让自己“不辛苦” / 110

看穿工作本质，才能做到卓越 / 111

破解工作难题的方法与技巧 / 114

将“辛苦”转化为愉悦的“享受” / 118

什么才是最适合你的职业 / 121

人生规划表-12：你工作的本质是什么 / 123

第11课 善于营销自己的人最吃香 / 125

你就是自己的个人品牌 / 125

如何赢得人们对你的关注 / 129

个人品牌是为你目标服务的 / 132

成功者最善于打造个人品牌 / 136

人生规划表-13：审视你的一切 / 140

人生规划表-14：朋友对你的看法 / 141

第12课 忙碌是因为你没管理好时间 / 143

要把控时间，而不是被其奴役 / 143

“时间人格”：你属于哪一种 / 147

赢家的时间管理：优先次序 / 150

人生规划表-15：完美的12小时 / 151

第13课 最新潮的金钱观：你如何看待钱 / 153

<<你原本无须这么辛苦>>

- 你的理想生活到底需要多少钱 / 153
- 创建检验赚钱策略的市场模型 / 158
- 寻觅合自己脚的“金钱鞋子” / 162
- “一美元的价值”取决于怎么花 / 167
- 花钱？
- 赚钱？
- 你怎么管理自己的钱 / 170
- 人生规划表-16：与钱有关的话题 / 174
- 第14课“赞成文化”：团结与你志趣相投的人 / 176
- 什么样的人可以成为你的盟友 / 176
- 你值得拥有自己的“小组” / 178
- 怎样控制合作中的潜在风险 / 180
- 人生规划表-17：评估共同的志趣 / 182
- 人生规划表-18：救援团队名单 / 183
- 第15课 赠予是获取更多资源的一种策略 / 185
- 我们为何拒绝馈赠？
/ 186
- 对人慷慨需要一些勇气 / 187
- 赠予可以让我们收获更多 / 189
- 第16课 现在就开始行动，快乐生活等着你 / 192
- 保持警醒：别让过去的成就麻痹了你 / 195
- 瞄准目标，放弃分散你精力的事 / 199
- 各方面都处于“平衡状态”是神话 / 201
- 对生活充满激情，是你最好的状态 / 204
- 人生规划表-19：来自未来的感激 / 207
- 致谢 / 208
- 附录1：“不辛苦”运动播放列表 / 212
- 附录2：传播“不辛苦”运动 / 214

<<你原本无须这么辛苦>>

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>