第一图书网, tushu007.com

<<犯不着生气>>

图书基本信息

书名：<<犯不着生气>>

13位ISBN编号：9787801091680

10位ISBN编号：780109168X

出版时间：1997-11

出版时间：中央编译出版社

作者：海德维希.克尔奈(德)

页数：192

译者：柴方国

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

第一图书网, tushu007.com

<<犯不着生气>>

内容概要

您想采取对策克服自己的恼火吗？
本书将向您介绍一种战略，告诉您怎样逐步地消除恼火。
一般说来，恼火并没有错。
有些时候，发泄不满情绪、放弃保持风度的做法是理所应当的；还有些时候，表示恼火甚至是我们的义务。
恼火可以使我们活跃起来，促使我们在必要时采取行动，履行自己的义务，表现出自己的勇气、创造性和能力。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<犯不着生气>>

书籍目录

导言第一章恼火无处不在1.1 从无到有1.2 都是蠢货1.3 他们故意这样做1.4 车间或办公室：同事圈如同动物园1.5 看不见的力量1.6 其他人也不那样做1.7 命运怎么这样捉弄人1.8 为什么偏偏是我1.9 恼火如同一只流动奖杯1.10 她怎么能这样做1.11 我还能忍受吗第二章突如其来的恼火2.1 快如闪电2.2 老鼠蹬转轮2.3 妒忌、贪婪和嫉恨2.4 恼火是我的职业第三章我是什么恼火类型3.1 我决不能容忍这种事3.2 现在是午休时间3.3 邻居园中的裸体雕塑3.4 男人在红灯前的恼火3.5 我知道这种人3.6 看，这就是他们的回报3.7 只要你还需要我供养3.8 我是个无用的人3.9 最好什么事情都自己做3.10 我是什么样的恼火类型第四章恼火有害4.1 恼火不会无影无踪地消失4.2 笨人少烦恼4.3 不听、不看、不说4.4 到此为上第五章我能否改变自己的处境5.1 到时候了5.2 目标明确是成功的一半第六章反恼火战略6.1 汇总恼火的事情6.2 从远处观察恼火6.3 救理和概括6.4 “6十1”战略6.5 三思而后行6.6 付诸行动6.7 摆脱不掉的恼火第七章他山之石7.1 学校有生不不完的气7.2 必须找一份新工作7.3 我不想再孤独地生活下去7.4 他们怎么能够那样做第八章良言忠告8.1 为真心换真情8.2 闲话：竖起耳朵，闭上嘴巴8.3 分担恼火则恼火加倍8.4 放弃恼火的念头8.5 避免“触雷”8.6 不要若人生气8.7 对自己的失败不要耿耿于怀8.8 对别人的失败不要幸灾乐祸8.9 走自己的路第九章阻碍因素9.1 无能为力9.2 不想自找麻烦9.3 我没有恼火9.4 屡试屡败9.5 怯干改变

第一图书网, tushu007.com

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