

<<不生气 要争气>>

图书基本信息

书名：<<不生气 要争气>>

13位ISBN编号：9787801956347

10位ISBN编号：7801956346

出版时间：2007-4

出版时间：九州出版社

作者：晓春

页数：326

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>

<<不生气 要争气>>

内容概要

我们常常在遇到困难挫折、烦乱杂事、竞争对手、事业受阻时会过分紧张，而过分紧张的情绪会打乱自己的思维方式，使自己变得惊惶失措，不能理智分析，导致过于烦躁不安，容易生气。这时，只有放松心情，进行有效的自我调节，理性地寻找消除生气的方法，才能突破自身的弱势，摆脱烦恼的小事，塑造美丽的人生，赢得快乐的生活。

本书可让你学会适应和改变弱势，学会不为打翻的牛奶哭泣，学会宽容地对待你的对手，学会把争斗变成谦让，懂得遇事三思，懂得有容人的气量，懂得生存的理念，还有最重要的是学会让自己强大起来，不去计较一些鸡毛蒜皮的小事，赢得美丽的幸福人生。

所以，在生气的同时，请学会争气。

让自己做得更好！

<<不生气 要争气>>

书籍目录

第一章 别让自己为小事烦恼放弃——放下后才会有快乐烦乱——别为小事烦恼挫折——从逆境中奋起苦难——“苦难对于天才是一块垫脚石”压力——有张有弛乃成功之道困境——换个角度想问题弱势——学会适应与改变后悔——不要为打翻了的牛奶而哭泣输赢——亦得亦失，笑看输赢人生矛盾——没有沟通不了的事第二章 世上没有永远的敌人让步——能屈能伸才彰显智慧付出——付出也是一种收获误会——用心、用时间去体会人和事冲突——学会忍耐，懂得包容宽容——做人要有宽容的品质谦让——把争斗变成谦让感谢——学会感谢敌人争论——嘴巴痛快不算赢气量——为敌人干杯饶恕——得饶人处且饶人指责——咽下怨气，才能争气第三章 遇事三思塑造美丽人生金钱——过于算计的结果是得不偿失是非——是非成败转头空贪婪——贪欲为众恶之本虚荣——走出虚荣的死胡同竞争——对手会让你变得更强大冒险——风险与机遇同在诚信——永远记住自己的诺言节俭——生活还是要节俭交友——找到真正的友谊忙碌——挣脱心灵的枷锁第四章 用爱意温暖家庭平衡——妥善处理家庭与工作的矛盾缺点——爱就要爱他(她)的一切出轨——理智战胜激情隐私——真爱也会有“瑕疵”感恩——感谢父母恩赞美——赞扬是幸福的催化剂理智——爱需要激情，更需要理智理解——爱需要体谅珍惜——把握现在的幸福差异——懂得接纳与欣赏尊重——用心化解隔阂责任——用责任感创造幸福孝心——孝敬父母，温暖家庭第五章 找准自己的位置职位——选准自己的位置变化——变化才是人生的真谛爱好——小爱好可以成就大事业公平——命运之舟掌握在自己手中失业——新的起点也许成就更加辉煌嫉妒——嫉妒是最无能的竞争厄运——成功就住在失败隔壁报酬——只管去付出不要计较得失委屈——学会克制，你才能做得更好出身——英雄不问出处第六章 把握万分之一的成功机会目标专注——才华不等于成功抓住机遇——把握万分之一的成功机会拥有自信——自信是成功的第一秘诀制定计划——要有完整的人生规划立即行动——别等天上掉馅饼不断学习——“聪明在于学习，天才在于积累”克服困难——永远充满斗志超越自我——追求平淡是无能的托词磨炼意志——成功属于永不服输的人控制情绪——用理性控制暴躁勇于创新——创新是竞争的优势发挥潜能——发挥无限的潜能第七章 可以平凡，但不能平庸青春——珍惜青春时光容貌——重要的是做自己命运——命运要由自己主宰年龄——在年龄面前，人是无能为力的简单——幸福来源于简单的生活心灵——卸摔心灵的铠甲品格——用品格树立自己的旗帜健康——“身体好”才是真的好内涵——内涵有言语不能述说的奥妙平凡——原谅自己是个凡人面子——多些坦诚，多些轻松魅力——好形象的真谛是秀外慧中第八章 变通豁达的人生才快乐财富——金钱的魔力有多大进步——每一小步都能创造奇迹固执——变通豁达的人生才快乐忧愁——用笑声解除忧愁缺陷——缺陷也是一种美模式——破除你的固有模式出丑——敢于表现自我失意——酸甜苦辣皆人生懦弱——告诉自己“我一定行”平淡——平静是生活的主题悲伤——生活因“不幸”而多彩自卑——把自卑扔出去

<<不生气 要争气>>

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>