

<<工作向左生活向右>>

图书基本信息

<<工作向左生活向右>>

内容概要

每个人都想拥有一种平衡的生活，但是，在繁忙的现代社会中，生活的平衡极其脆弱。

工作常常占据了生活中太多的空间，还有各种各样的问题困扰着我们。

我们为了保持“平衡”而筋疲力尽，却仍旧不得要领。

本书把生活比喻成“房子”，而生活的各个部分：财务状况、工作、人际关系、健康、家庭、自我空间等就组成了“房子”里的各个“房间”。

两位作者通过这种巧妙的比喻来谈生活的平衡问题，并且列举了自己生活中大量生动的事实，避免了枯燥乏味的叙述。

这本书的一大特点是强调清晰的目标，建议读者从小事做起，只有这样才能有效地把目标一步一步转化成现实。

书中甚至体贴地给读者留下了做读书笔记的空间，记录自己的想法、目标、对自身的评价等等稍纵即逝的思想“火花”。

在读过全书之后，这本书就变成了专门针对你个人的量身定做的指导。

总之，这本书给读者提供了一套真正切实可行的恢复生活平衡的方法。

<<工作向左生活向右>>

书籍目录

赞誉前言第一章 我们需要平衡！

！

生活就象一所“房子” 正视自己的生活 紧迫因素 恢复平衡第二章 该是改变的时候了 原地打转的轮子——不要做无用功 制定针对自己的计划 你迷失在生活中了吗？

像孩子那样思考第三章 财务平衡的蓝图 制定针对你自己的计划 别管别人有多少钱 信用卡可能会损害你的财务健康 信用报告和信誉等级 深入讨论 坏债太多了 让乱糟糟的财务生活恢复平衡 避免在买东西时感情用事第四章 找到并保持身心健康的平衡 制定针对你自己的计划 别人的不一定更好

“24/7”生活方式是健康的灾难 压力：不再“或战或逃” 减压 好的，坏的，丑陋的 平衡不等于完美 也许会再度犯瘾第五章 事业的平衡 寻找珍珠吗？

制定针对你自己的计划 平衡工作、家庭和你第六章 是什么让你心情不好？

第七章 婚姻需要有效的经营第八章 孩子最容易破坏你的平衡感第九章 友谊也需要培养第十章 找到自己在社会中合适的位置第十一章 用信仰来平衡生活第十二章 鱼和熊掌我都要致谢

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>