

<<一切尽在掌握中>>

图书基本信息

书名：<<一切尽在掌握中>>

13位ISBN编号：9787030189240

10位ISBN编号：7030189248

出版时间：2007-5

出版时间：科学出版社

作者：斋藤茂太

页数：234

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>

## <<一切尽在掌握中>>

### 内容概要

现实生活中我们经常能看到这样一类人，他们即使情绪很糟也不会让这种情绪持续很久，即使同时在多个领域活动也总会用正确的方法做合理的现实判断，看上去不需要使用很多能量和时间，但每天却都能生活得轻轻松松。

这是一类很让人羡慕的人。

在本书中，作者就从多个角度和我们一起思考，如何让自己培养这种能力，如何让自己能够悠闲轻松地生活，没有杂念，不走极端，过上一种自己不给自己制造压力的生活。

本书为大众读物，适合希望轻松生活、快乐工作的人阅读。

## 作者简介

斋藤茂太，人生悠悠，不急不躁。

斋藤医院名誉院长，即本书作者斋藤茂太先生现从事心理顾问工作，专门为受到各种烦恼困扰的现代人排忧解难，同时斋藤先生还兼任日本旅行作家协会会长、日本文艺家协会会员等职务，在众多领域内都有杰出表现。

斋藤先生的其他著作有《善于

<<一切尽在掌握中>>

书籍目录

第1章 “苦与乐”的平衡学 1 生活乐观向上的人“苦乐”心理平衡 2 心理脆弱后往往只相信负面信息 3 不要违背本能，适当放松自己 4 现在看来没意义的事，将来也许就有用 5 化解自己的情绪 6 不要鄙视爱抱怨和哭泣者 7 任性等于“生存的力量” 8 被骂了也不必气馁 9 责骂后进行“表扬”更加有效 10 掌握平衡的人能乐观地思考问题 11 有危机意识，居安思危 12 有自卑感为好，没有反而危险第2章 掌握好平衡，活出自我 13 男人对事事顺从的女人是不满足的 14 只会迎合别人的人难以给人留下印象 15 比“能不能”更重要的是“做不做” 16 母性型女人应找到自己的价值，爱欲型女人应学会经济上的独立 17 理智型女人应多一些安心，冷淡型女人应参加一些志愿者活动 18 果断认输，迎接下一次挑战 19 专注工作的人应该注意“心理贫乏问题” 20 “缓冲时间”也是保持健康的方法之一 21 自己的时间应该由自己支配 22 把明年的时间掌握在自己手里 23 会休息才有集中力 24 不要在意别人的看法，培养自己的观点第3章 学会妥协 25 一点点地去实现自己的梦想 26 要多方面都努力，心情轻松 27 一味地追求完美，不会长久 28 理想过于远大的人，实际上往往一事无成 29 不要走极端，要崇尚适当主义 30 理想和现实综合考虑 31 不要官衔，要悠闲的生活 .....第4章 笑一笑，十年少第5章 一帆风顺的人生第6章 该威风时就要威风第7章 掌握平衡，乐观向前

<<一切尽在掌握中>>

编辑推荐

《一切尽在掌握中:心理平衡技巧》为大众读物，适合希望轻松生活、快乐工作的人阅读。

<<一切尽在掌握中>>

#### 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>