

<<20岁以后要上好的人生经营课>>

图书基本信息

书名：<<20岁以后要上好的人生经营课>>

13位ISBN编号：9787122108586

10位ISBN编号：7122108589

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：宋豫书

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>

<<20岁以后要上好的人生经营课>>

前言

松下幸之助常说：“所谓青春，就是有一颗年轻的心。

”20多岁，正是青春的年龄，正是人生最美好的时光。

20多岁的你，不但有着年轻的心，更有着年轻的体力、年轻的想法、年轻的创造力。

朝气蓬勃、意气风发，前景不可限量，孕育着种种可能。

20多岁的你，也正开始向社会进军，打量着这个多彩的世界，准备去征服、去挑战，同时幻想着自己功成名就时的模样。

“有朝一日我也要当老总！”

“我至少也要做到部长！”

“我想有一个自己的温馨的家！”

“我想找一个爱我的男人，和他一起幸福生活！”

“我想在45岁就退休，然后去周游世界！”

“我想有一个活泼可爱的女儿，看着她一天天长大。”

“我想永远保持健康的身体！”

“我想有很多好朋友，永远不孤寂。”

“我想但想法归想法，现实归现实。”

还未踏入社会或刚踏入社会的你，正如一块璞玉，并没有进行雕琢，究竟是做最美的戒指上闪光的那一颗星，还是做路边小摊上的小挂件，这将由你自己来决定、来实现！

你要对眼前的各种挫折有一个心理准备，社会不是过家家，你要想实现目标，就要一步一个脚印地走，你也将遇到各种各样的问题：工作、人脉、情感、心态，还有健康。

也有可能你会不知所措，因为梦想总是美好的，现实却是残酷的，你不知道如何向你的目标迈进，如何去制定自己的计划。

所以，你需要一些指导，友善的建议、温情的忠告和严厉的教导。

很荣幸，现在，你正拿着这样一本书。

本书分为自我修炼、营人脉、打造事业、关注健康、呵护情感、学会理财、享受生活七个方面，囊括了对一个成人来说至关重要的内容。

我想当你•到目录的时候，也许就已意识到了，这都是实实在在的一些事，没有矫揉造作和虚假，也是你应该去做的事情。

借助它们的力量，你将生活得更好，你的目标也会尽快达到，你的一生将会是幸福的。

只要你能做得到！

虽然它分为七个方面，但确切地说，应该分为三类，正如我上面所说：友善的建议、温情的忠告和严厉的教导。

你也许会发现，那些看起来很情感化的事情，反而是严厉的教导，如“在自己过生日那天问候母亲”“孝心无价，常回家看看”“别拿投资回报率来计算你对朋友的付出”等，我想，其中的道理是不言而喻的。

好了，我不再说废话了，正如这本书中一个小节的名字叫“一百个想法，不如一个行动”一样，你该行动起来了，向着美好的生活进发吧。

同时，要记住：坚持，才会梦想成真！

作者

<<20岁以后要上好的人生经营课>>

内容概要

每个20几岁的人都对自己未来的路充满疑惑，本书是为20几岁读者精心编选的人生经营课。与其他同类书不同之处在于，本书不仅告诉读者该做哪些事，更告诉读者如何做好这些事！书稿从自我修炼、经营人脉、打造事业、关注健康、呵护情感、热爱家庭、学会理财、享受生活八个部分，具体指出了20几岁的年轻人应该上好的人生经营课，为将来的成功做充分的准备。

本书语言生动，条理清晰，事例新颖，具有很强的可读性，是指导年轻人成长的智慧指导读本。

<<20岁以后要上好的人生经营课>>

书籍目录

自我修炼——做最完美的自己

- 001 每天制订“备忘录”和“优先表”
- 002 每天坚持读会儿书
- 003 相信自己是个天才
- 004 学会掌控自己的情绪
- 005 别人的劝告要倾听，自己的决定要果断
- 006 向你佩服的人学习
- 007 责任心让你成就大事
- 008 拥有像盖茨那样的激情
- 009 一百个想法，不如一个行动
- 010 坚持，才会梦想成真

经营人脉——人脉是最好的存折

- 011 构建你的人际关系网
- 012 结交那些成功人士
- 013 克服社交恐惧，主动与陌生人“搭讪”
- 014 对帮助你的人心怀感恩
- 015 一定要学会赞美他人
- 016 学会拒绝的技巧
- 017 尊重并善待你的对手
- 018 怀有一颗热忱友善的心
- 019 含蓄一点儿，谦逊一点儿
- 020 多参加聚会活动
- 021 坦然地接受他人的批评

打造事业——把工作当成事业

- 022 为自己做一个职业规划
- 023 有机会可以做做销售
- 024 不能永远跑龙套
- 025 做自己最擅长的事
- 026 要有一次创业经历
- 027 让自己成为不可替代之人
- 028 让自己至少有一次跳槽经历
- 029 体验一次失败的经历
- 030 善于与人合作
- 031 让你的价值大于你的薪酬
- 032 时刻培养自己的领导气质

关注健康——维系生命的资本

- 033 为自己做个饮食计划
- 034 戒除那些不良的生活习惯
- 035 让自己的饮食更科学、健康
- 036 吸烟饮酒要有度
- 037 养成良好的睡眠习惯
- 038 “上班族”每天要做的运动
- 039 别把“办公室习惯”带回家
- 040 定期为自己的身体做检查
- 041 为自己做个健康投资

<<20岁以后要上好的人生经营课>>

042 提早预防“亚健康”

呵护情感——珍惜生命中的那些感动

043 与朋友分享你的快乐

044 至少有一个同甘共苦的知心好友

045 别拿投资回报率来计算你对朋友的付出

046 寻找久已失去联系的朋友

047 拜访你的启蒙老师

048 组织一次同学聚会

049 对心仪的人表达你的爱

050 在自己过生日那天问候母亲

051 孝心无价，常回家看看

052 不要放弃对爱人的夸奖与赞赏

学会理财——理财永远不嫌晚

053 重新审视自己的金钱观

054 学习一些理财知识

055 为自己制订一个理财计划

056 学会科学储蓄

057 选好投资方向，理智地去冒一次险

058 把节俭培养成一种习惯

059 学习富人的理财习惯

060 工作是你最重要的投资

061 不投资自己不懂的事

062 亲身体会几种理财方法

享受生活——放飞疲倦的心灵

063 选择适合自己的生活方式

064 参加各种义务工作队

065 至少保持一种兴趣爱好

066 在岁末为自己的一年做总结和规划

067 在乡间居住数日

068 寻找失落的童心

069 参加一次葬礼，体会生命的意义

070 为环保尽自己的努力

071 享受独处的时刻

参考文献

<<20岁以后要上好的人生经营课>>

章节摘录

如果你每天有大量的时间来读书，固然不错，但对于很多人来说。

尤其是整天忙于繁杂工作的上班族以及被功课压得喘不过气的学生来说，每天拿出固定的2~3个小时来读书，几乎是一种奢望。

此外，如果养成用整块时间读书的习惯，就可能不会采用“边角料”时间来读书，一旦因为别的事情忙起来。

自然就会放弃之前的读书习惯。

在这里，我们推荐一种“25分钟读书法”，即每天坚持拿出一些“边角料”时间来读书，久而久之，同样能够积少成多。

见到成效。

美国心理学家莱利博士研究发现，人能够集中精力的限度是25分钟，如果超过了25分钟，就会分散精力。

根据这个原则，每天拿出25分钟的业余时间，来集中精力读书，这种方法就叫做“25分钟读书法”。

不要小看这每天的25分钟，按照正常的估算，在25分钟内一般可以看20页的书，每天坚持下来，一个月就是600页，一年的阅读量就相当于24本300页的书。

这也是非常可观的。

试问一下，你一年看的书有24本吗？

如果没有的话，是你每次的阅读时间没有达到25分钟吗？

很多人肯定会回答：“不是。”

真正的原因，自然是没有坚持，没有养成每天都坚持25分钟的习惯。

一天25分钟的时间，是非常容易挤出来的。

在蒸饭的时候，在欣赏音乐的时候，在等人的时候，在坐汽车、火车、轮船的时候……只要你能拿出鲁迅的。

我把别人喝咖啡的时间用在学习上了”的精神，每天随便挤一点儿时间，就足够用了。

就是这短短的25分钟，只要你集中精力来读书，你的思维就如同插上了联想的翅膀，天马行空、无边无际，也许一些奇特的思想、才华横溢的文章、富有灵感的设计，便会奇迹般地闪现在你的大脑中。

世间最简单的事是坚持，最难的事也是坚持。

每天25分钟，养成习惯，这不但能够让你从读书中获得知识和乐趣，同时也会让你养成规律的生活作风和提高利用时间的能力，凡是事业上有所成就的人，无一不是利用时间的能手。

每个知道读书方法的人，都有一种力量可以把自己放大，以此来丰富他的生活方式，使他的一生充实，富有意义。

我们唯一需要的是读书的决心，有了决心，不管多忙，你一定能找到这25分钟。

读书还要掌握方法，有的书泛读既可，有的书则需要精读。

凡是时尚而肤浅的书籍不可不读，不可精读，更不可多读。

凡是伟大而隽永的作品必须多读、深读、精读。

读书之人总是能把各种互不相关的知识糅合到自己的思想中——你用自己的方式去理解知识，知识却在悄悄地改变你的生活方式。

<<20岁以后要上好的人生经营课>>

编辑推荐

《20岁以后要上好的人生经营课》由宋豫书编著，分为自我修炼、营人脉、打造事业、关注健康、呵护情感、学会理财、享受生活七个方面，囊括了对一个成人来说至关重要的内容。

我想当你翻到目录的时候，也许就已意识到了，这都是实实在在的一些事，没有矫揉造作和虚假，也是你应该去做的事情。

借助它们的力量，你将生活得更好，你的目标也会尽快达到，你的一生将会是幸福的。

<<20岁以后要上好的人生经营课>>

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>