

<<一生中最重要的七项资产>>

图书基本信息

书名：<<一生中最重要的七项资产>>

13位ISBN编号：9787504453846

10位ISBN编号：7504453846

出版时间：2005-5-1

出版时间：中国商业出版社

作者：李昊

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>

<<一生中最重要的七项资产>>

书籍目录

第一章健康：人类的“第一资产” 1一、每天进步一点点.....

..... 2 1. 你我都可能是“亚健康人” 2 2. 睡懒觉的六种危害.....

..... 5 3. 应常食用的十种食物.....

..... 6二、包治百病的“良药” 9 1. 现代健康的新概念.....

..... 9 2. 到户外去呼吸新鲜空气..... 10

3. 锻炼让我们保持健康..... 12 4. 脚是人的“第二心脏”.....

..... 15三、了解常识，拥抱健康..... 18 1. 国际防癌守则15条.....

..... 18 2. 预防艾滋病须知..... 19第二章财富：资产的最佳诠释.....

..... 23一、君子爱财，取之有道.....

..... 24 1. 崇尚节俭，也能创造财富.....

..... 24 2. 心理承受能力与科学理财..... 26 3. 不要向富人借钱.....

..... 28 4. 金钱的妙用和滥用..... 30二、激起自己的财富欲望.....

..... 33 1. 培养赚钱意识.....

..... 33 2. 信念是取之不尽的力量源泉..... 35 3. 想的越多，赚的越多.....

..... 38三、好主意，赚大钱..... 40 1. 抓住财富的灵感之手.....

..... 40 2. 出奇制胜，财源滚滚.....

..... 48 3. 读懂人心，靠点子赚大钱..... 51 4. 用脑子去闯路子.....

..... 53第三章智慧：改变命运的资本..... 63一、善学敏思，用智慧开拓捷径.....

..... 64 1. 激发自己的“新思想”.....

..... 64 2. 进行创造性思维：新、奇、妙..... 66 3. 做一个成熟而又充满活力的思考者.....

..... 70 4. 把你的思考转化成创造性的事实..... 73二、打开智慧之门，思考是金钥匙.....

..... 77 1. 智慧需要思想..... 77 2. 有观察才有思考.....

..... 78 3. 善于发现别人的智慧..... 79 4. 思考需要张开想像的翅膀.....

..... 82 5. 心宁智生，智生事成..... 83 6. 走出思维误区.....

..... 85三、智慧人生的四个特质..... 88 1. 以心换心.....

..... 88 2. 不断创新..... 91 3. 深思熟虑.....

..... 93 4. 学会忍耐..... 95第四章婚姻和家庭：身心的“避风港”.....

..... 99一、努力追求爱情..... 100 1. 要懂得如何谈情说爱.....

..... 100 2. 创造彼此的“共鸣区”..... 102 3. 寻找你所爱的人.....

..... 104 4. 让约会充满浪漫的气氛..... 107 5. 把勇敢和机智结合起来.....

..... 109二、你的另一半是你人生制胜的法宝..... 112 1. 爱人是你的恩师.....

..... 112 2. 爱人是你的助手..... 113 3. 爱人是你的动力.....

..... 114 4. 爱人让你走向成熟..... 115三、家是你的港湾..... 116 1. 家是幸福的源泉.....

..... 116 2. 家风使你更有奋斗的本..... 117 3. 温馨家庭是人生爱的结晶.....

..... 119四、不要为爱情自掘坟墓..... 121 1. 婚姻需要经营.....

..... 121 2. 善于交流沟通..... 122 3. 注意细节，保持新鲜.....

..... 124 4. 两口子吵架不要太较真..... 127 5. 婚姻的问题出在哪儿.....

..... 129第五章友谊：一生的快乐源泉..... 133一、君子之交淡如水.....

..... 134 1. 经营自己的“朋友网”..... 134 2. 敞开心扉给人

<<一生中最重要的七项资产>>

看.....138 3. 和批评你的人交朋友.....

...139 4. 知己可遇不可求.....141 5. 别让钱财问题横在朋友之间.....

.....143二、从友情中体味温馨..... 146 1. 友谊是人生的重要财富.....

.....147 3. 宽以待人.....148三、把握好交友的分寸和尺度.....

...151 1. 保持距离, 亲密有度.....

...151 2. 学会拒绝.....152 3. 识别假仁假义之徒.....

.....153四、交友勿入雷区..... 155 1. 忌暗箭伤人.....

.....155 2. 忌轻易得罪人.....

.....156 3. 忌抱怨他人.....157 4. 忌玩笑开过度.....

.....158 5. 忌“滥”交朋友.....

...159第六章心灵: 洞察世界的棱镜..... 161一、我想我是“海”.....

..... 162 1. 释放心灵, 迎接“新”的呼唤.....162 2. 打开心灵, 天高地远.....

.....163 3. 净化心灵, 完善自我.....

.....163二、塑造良好的心灵..... 165 1. 恪守诺言.....

.....165 2. 以诚待人.....

...166 3. 赞美别人.....168 4. 不念旧恶.....

.....169三、体验幸福..... 171 1. 选择自己的幸福.....

.....171 2. 幸福靠自己寻找.....

.....173第七章 人生的意义: 成长的源动力..... 175一、珍惜时间, 就是珍惜生命.....

...176 1. 生命中最大的过错就是浪费时间.....

...176 2. 虚掷时光只能收获悔恨.....178 3. 合理规划你的时间.....

.....179二、快乐一生很容易..... 181 1. 永远快乐的秘诀.....

.....181 2. 人际交往中的风趣幽默.....

.....181 3. 恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默.....183 4. 工作中的风趣幽默.....

.....185三、了解性格, 成就一生.....

187 1. 25种不同性格的人的不同命运.....187 2. 15种不同性格的人与成败的关系.....

.....191

<<一生中最重要的七项资产>>

章节摘录

书摘每天进步一点点 1. 你我都可能是"亚健康人" 根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示,全世界真正健康者仅5%,找医生诊病者约占20%,剩下的75%属于"亚健康"人群,这也是一种"病态"。

"亚健康"主要表现在身心情感方面,是处于健康与患病之间的健康低质量状态。

"亚健康"状态是身体发出的一个信号,提醒你该注意了。

"亚健康"的10个原因:(1)交通拥挤,办公桌太靠近,造成人们生活和工作空间过分窄小。

(2)空气、垃圾、工业噪音和辐射等污染,严重损害人们的生存环境。

(3)工作过量,身心透支,人成为金钱的奴隶。

(4)工作跟不上社会发展的人,面临被淘汰的威胁,为了保住饭碗,不得不承受沉重的压力和矛盾。

(5)信息爆炸,变化加速,人们只得终身学习,掌握新知识,创造新思维,不得闲暇。

(6)人际关系因各种利益冲突变得复杂,使每个人建立和处理人际关系时变得更加谨慎和困难。

P2 (7)机械化的生活、工作和学习,占据了人们的大部分时间,使人与人之间的情感交流相对减少。

(8)社会生活的复杂性、多变性,给人们的恋爱、婚姻、家庭生活的稳定带来更多冲击,使人们的情感联系减少,从而降低了人们对情感生活的信心。

(9)人们自身的某些不足和遗憾,往往成为自我折磨的理由。

(10)生命的脆弱,在深层次上减弱了人们奋斗进取的激情,有人会觉得生命荒诞或无谓。

了解了"亚健康"状态的缘由后,你是否感觉到自己曾有上述的心理状态?其实,这是一种非常容易被人们忽略的状态,但只要稍微在生活中留意一下,便会发现许多细节已在为我们的健康敲响警钟。

P3

<<一生中最重要的七项资产>>

编辑推荐

人最宝贵的是生命，生命每个人只有一次；人生有很多资产，但最重要的只有七项： 第一项资产——健康：人类的“第一资产” 第二项资产——财富：资产的最佳诠释 第三项资产——智慧：改变命运的资本 第四项资产——婚姻和家庭：身心的“避风港” 第五项资产——友谊：一生的快乐源泉 第六项资产——心灵：感知世界的棱镜 第七项资产——人生的意义：成长的源动力

<<一生中最重要的七项资产>>

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>