

图书基本信息

书名：<<决定男人一生的8种能力/人生8种修炼丛书>>

13位ISBN编号：9787504723925

10位ISBN编号：7504723924

出版时间：2005-9

出版时间：中国物资出版社

作者：马银文

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>

内容概要

决定女人一生的8种智慧，ISBN：9787504723925，作者：马银文

书籍目录

第一章 心态管理——决定男人一生的第一种能力1. 学会调控情绪压力 / 32. 治一治“红眼病” / 53. 永不言败 / 84. 经受住一切考验 / 115. 忍耐是男人的基本功 / 146. 敞开你的“野心” / 177. 信念使男人变得更强大 / 198. 大丈夫必须忍辱负重 / 229. 从容自若是男人的风度 / 2410. 将后悔转化为教训 / 2611. 将愤怒的坏事变成好事 / 2812. 微笑面对一切 / 3113. 走积极的人生之路 / 3314. 在争论中以退为进 / 3615. 以坚韧不拔的精神迎接挑战 / 39

第二章 善于学习——决定男人一生的第二种能力1. 做个有才学的男人 / 452. 用学习来武装自己 / 473. 让学习改变你的命运 / 484. 要有特殊“武器” / 525. 做时代的弄潮儿 / 556. 高贵气质由知识而来 / 577. “借别人的学费学习” / 588. 不断超越自己 / 609. 男人必读的四本书 / 6310. 为自己挖口“深井” / 6811. 天道酬勤, 勤能补拙 / 7012. 专心致志才能有为 / 7213. 敢于怀疑一切 / 7514. 活到老, 学到老 / 78

第三章 开拓创新——决定男人一生的第三种能力1. 劈开思维的枷锁 / 832. 创新——男人事业腾飞的推动器 / 863. “8”的一半是“0” / 904. 男人要善于“独出心裁” / 925. 把创新当成一种习惯 / 956. 贵在“与众不同” / 977. 培养创新思维的方法 / 1018. 从小事中寻找创新灵感 / 1069. 你也是“创造家” / 10810. 别按“牌理”出牌 / 11211. 进取——攀登人生的一个又一个巅峰 / 117

第四章 推销自我——决定男人一生的第四种能力1. “人生无处不推销” / 1232. 让自己“高雅”起来 / 1263. 男人要有风度 / 1284. 推销自己——你有魅力资本吗 / 1305. 展现你的魄力 / 1366. 要有挑战一切的魅力 / 1387. 改变自己才能推销自己 / 1408. 推销自己需要学会说话 / 1429. 成功男人必备的10种人格 / 14510. 做个果断的男人 / 15111. 诚信是推销自己的惟一法宝 / 15312. “自吹自擂”也无妨 / 15713. 推销自己是你终身的职业 / 161

第五章 善于交际——决定男人一生的第五种能力1. 没有人能单独存在 / 1652. 成功男人交际应遵守的6个原则 / 1683. 朋友多了路好走 / 1724. 学会与不喜欢的人相处 / 1765. 小人“惹”不起 / 1796. “到什么山唱什么歌” / 1827. 巧妙地说“不” / 1848. 规范自己“站有站相, 坐有坐姿” / 1879. 幽默能赢得别人的好感 / 19110. 一见如故的技巧 / 19411. 男人社交的黄金法则 / 19712. 杰出男人的四大人际能力 / 20013. 认真对待每一个人 / 20214. 人际关系从“给予”开始 / 20515. 宽容是与人交往的润滑剂 / 208

第六章 把握机会——决定男人一生的第六种能力1. 善于抓住机遇才能造就辉煌 / 2132. 机遇只偏爱有准备的头脑 / 2163. 机遇属于智者 / 2184. 机遇源于瞬间的灵感 / 2205. 观察力是捕捉机遇的重要条件 / 2276. 别放过任何机会 / 2307. 机遇面前要当机立断 / 2338. 在变化中寻找成功机会 / 2359. 捕捉偶然中的成功机遇 / 23910. 不要坐等机会 / 24311. 为自己创造机会 / 24512. 要审时度势, 随机应变 / 247

第七章 行动执行——决定男人一生的第七种能力1. 目标早确立, 人生早成功 / 2512. 十个想法不如一个行动 / 2543. 行动, 行动, 再行动 / 2574. 行动不能半途而废 / 2605. 立即行动 / 2626. 先想不如先干 / 2667. 行动出于智慧 / 2698. 没有什么不可能 / 2709. 起跑领先一小步, 人生领先一大步 / 27210. 认真做好每一件事情 / 27611. 做事要有逻辑顺序 / 27812. 要专心, 不要漫不经心 / 28013. 学会选择, 懂得放弃 / 283

第八章 组织领导——决定男人一生的第八种能力1. 领导才能究竟是什么 / 2892. 领导的艺术 / 2923. 培养领袖气质 / 296 4. 用人的五种手段 / 3005. 杰出男人的基本素质 / 3076. 好上司的11个要领 / 3097. 委派工作七步曲 / 3148. 打一套漂亮的管理“组合拳” / 3229. 成功人士都是杰出的管理人才 / 32410. 没有人天生是领袖 / 32811. 成功管理就是激励下属 / 33212. 培养下属, 种豆得瓜 / 33513. 用好人才是管理的决定因素 / 338

章节摘录

书摘1. 学会调控情绪压力 生活不会一帆风顺，只有童话中的公主和王子才能享受永恒的快乐。

现实生活总是充满了挑战，有乐趣也有痛苦。

但是，无论男人们有多少“难”，有多少“苦”，生活还是要继续，勇敢面对生活的挑战，努力适应环境，调整自己的情绪，才是男人们应该做的。

日常生活中，情绪压力常导致疾病产生，甚至突然死亡。

心理学家和医学家，收集了大量这方面的例子。

在各种压力中，情绪压力的“杀伤力”最大。

对于每个人来说，压力是避免不了的，但情绪和态度是可以改变的。

下面介绍两种消除情绪压力的方法。

第一种训练方法：(1)当你感到有情绪压力时，邀几个亲朋好友去聚餐一次，或去观赏一部电影。

(2)寻找最近自己在生活中处理成功的一件小事，给自己奖励，买一件礼物送给自己。

(3)分析压力产生的原因，找出排除它的方法。

(4)找一个自己所信任的人，开怀倾谈一次。

(5)将情绪压力演变的结果，在心里预想一下达到这一结果的全过程，做好充分的心理准备。

(6)如果是欲望或动机过高，每周要有一天用完全不同的兴趣点(例如，打高尔夫球、画画、下棋、种花等)来调节。

(7)自我的能力和精力不要极端地消耗，有时要懂得保存体力，否则只不过是背负一个“苦干家”的名声。

(8)要懂得创造性的休息方法，休息的种类、方式要丰富多样，不要单调。

(9)如压力已造成身体的不适(如心脏作痛、大量出汗、不眠、肠胃消化功能下降等)，要认真对待，及早进行健康检查。

(10)在休闲时，进行体育活动，但一次活动的时间不宜过长，运动不要过猛，做到细水长流。

第二种训练方法：(1)将家庭生活、工作、社会交往等方面遭到压力的原因用一张小纸条写出，然后对每个压力想出三个不同的点子来对付它，必要时可以与友人和信赖的人商量。

(2)写“压力自传”。

把自己所遭遇的压力，用日记、自传体的方式记录下来，自己保存，以便供以后参考。

(3)对自己要求不要过高，记住一首赞美诗中的七个字：“只要一步就好”。

(4)不要将所有重担和责任背负在自己一个人身上，要信赖他人，做到责任分担，学会同他人合作。

(5)勇于决断。

错误的决断比不决断或犹豫不决要好。

决断错误可以修正。

不决断或犹豫不决会导致压力的产生，有损身心健康。

(6)不要为小事垂头丧气，不拘泥于琐碎之事。

对琐碎之事过分担心，往往会被压力压垮。

要有全局着眼、大处着手的气魄。

P3-4

编辑推荐

一个男人的真正魅力，不在于他的容貌，也不在于他的穿着，男人真正的魅力在于非同一般的事业，在于他的非凡能力！

能力可以决定一个人的命运，而能力并不是天生就具有的。

本书根据男人在成功的过程中遇到的实际情况，概括出能决定男人一生的8种能力，它将帮助你扫除成功路上的一切障碍，抵达辉煌人生的彼岸。

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>