

<<拒绝穷忙>>

图书基本信息

书名：<<拒绝穷忙>>

13位ISBN编号：9787505884533

10位ISBN编号：7505884530

出版时间：2009-10

出版时间：经济科学出版社

作者：梓菁

页数：265

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>

<<拒绝穷忙>>

内容概要

要想改变自己的生活就要从掌控自己的时间做起，做时间的主人，端正生活态度，不要因为目标难以实现，害怕失败而不去做。

只要自己努力了，不管结果如何都应该视作成功，如果不去尝试，你永远都不会取得成功。

但是如果你尝试了，虽然未必会成功，但至少有机会，你也会有所收获。

时间就是生命，它不可逆转，也无法取代，浪费时间就是浪费生命。

而一旦掌控好时间，你就掌控了自己的生命，并能够将价值发挥到极限，你将从生活中获得更大的自由。

让我们从现在开始，做自己时间的主人吧！

当生活不在你的掌控之下，你就会遇到许许多多的生活困扰。

甚至，这些困扰还会恶性循环，阻碍以后人生事业的发展。

因此，我们必须要做自己生活的主人，学会掌控自己的生活。

那么，该如何来掌控我们的生活？

对生活的掌控应如何着手呢？

通过本书的阅读，将帮助你学习如何掌握情绪和时间管理的有效方法。

本书在开篇为你揭开情绪的奥秘，阐述了情绪产生和变化的规律，让我们正面了解情绪的来源，认识到情绪给你带来的正面意义，并且加以利用。

随着不同时间不同场合，情绪的演变是千变万化的，所以我们要运筹好时间规划，通过左右时间的分配来调节情绪使我们达到最佳的状态。

无论在家庭、生活、还是工作中，都少不了时间管理这一关键步骤，唯有掌控好情绪与时间的关系，我们才能最大限度地激发自己的潜能，提升自我，从而创造更多的有形的和无形的价值。

情绪跟时间并不是分离的，它们相辅相成，唯有把正面情绪和高效的时间管理有效地结合起来，我们才能在真正意义上主导幸福的生活。

本书告诉我们如何才能更好地掌控自己的情绪、时间，进而成为掌控自己生活的主人！

掌握情绪与时间的平衡定律，做生活的主人，实现生活的平衡、和谐和高效，享受真正快乐和幸福的人生，迈向高效完美的成功人生。

<<拒绝穷忙>>

书籍目录

前言第一章 情绪解密第二章 正面了解情绪的来源第三章 如何认识情绪的正面意义和价值第四章 先处理心情再处理事情第五章 把控愤怒，调节心情第六章 如何摆脱负面情绪掌控你的生活第七章 如何利用你的正面情绪感染他人第八章 情绪可以左右时间分配第九章 掌控时间，做事做到点子上第十章 如何避免时间管理误区第十一章 怎样运筹时间规划第十二章 怎样填补时间漏洞第十三章 如何建立你的时间资产第十四章 如何利用时间管理策略、目标管理第十五章 工作环境中的情绪、时间管理第十六章 家庭环境中的情绪、时间管理第十七章 生活中的情绪、时间维度第十八章 正面情绪和高效时间管理主导幸福生活主要参考文献

<<拒绝穷忙>>

章节摘录

第一章 情绪解密认识你的情绪如果你眼前有各种颜色的彩纸，你会选择哪种颜色？为什么呢？

你是依你现在的心情、直觉，还是个人的喜欢？

有没有什么颜色是你一定不会选择的呢？

如果，我们现在想象一下，把各种颜色的彩纸代表不同的情绪，再回来看你刚刚的选择，是否有哪些颜色（情绪）是你不希望出现在你生活中的呢？

换另一个角度，如果你的生活中少了这些你不喜欢的颜色，又会变得如何呢？

在我们的一生中，我们几乎各种情绪都会碰到，有些情绪我们恨不得天天有，如快乐、喜悦等；有些则避之唯恐不及，最明显的就如沮丧、愤怒、痛苦等。

其实情绪就像颜色般，每个颜色都有它的功能效用和美感，而许多我们不喜欢的负面情绪也是如此，它们是有功能效用的，当你放对位置时，你会发现，原来它们也是很可爱的！

对于大多数人来说，情绪是熟悉又陌生的东西，当你大笑或对别人呵斥的时候，我们感受得到情绪。

尽管“情绪”这个词肯定经常出现在你的日常口语中，“我的情绪不好。

”情绪低落时“没情绪”。

但却并不一定所有人都知道情绪是如何产生的，怎样调节情绪，正面情绪的作用与负面情绪的危害等，因此，首先你需要做的就是，走近你自己，认识什么是情绪。

那么，什么是情绪呢？

情绪是对生理性的需要是否得到满足而产生的态度体验。

情绪就是情感，是与身体各部位变化有关的身体状态，是明显而细微的行为。

情绪的种类很多，一般分为六类：（1）原始的基本的情绪。

具有高度的紧张性，它们是快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

<<拒绝穷忙>>

媒体关注与评论

如何掌握自己的情绪、时间和生活。

掌握情绪与时间的平衡定律、做生活的主人，实现生活的平衡、和谐和高效，享受真正快乐和幸福的人。

摆脱负面思维，掌握你的人生。

时间的虚实与长短，全看人们赋予它的内容怎样。

——马尔夏克【法】“明天，明天，还有明天”，人们都在这样安慰自己。

殊不知这个“明天”就足以把他们送进坟墓。

——屠格涅夫【俄】任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。

无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

——罗伯·怀特【美】成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

——安东尼·罗宾斯【美】

<<拒绝穷忙>>

编辑推荐

如何掌握自己的情绪、时间和生活。

掌握情绪与时间的平衡定律、做生活的主人，实现生活的平衡、和谐和高效，享受真正快乐和幸福的人。

摆脱负面思维，掌握你的人生。

时间的虚实与长短，全看人们赋予它的内容怎样。

——马尔夏克【法】 “明天，明天，还有明天”，人们都在这样安慰自己。

殊不知这个“明天”就足以把他们送进坟墓。

——屠格涅夫【俄】 任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。

无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

——罗伯·怀特【美】 成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

——安东尼·罗宾斯【美】

<<拒绝穷忙>>

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>