

<<别为小事抓狂>>

图书基本信息

书名：<<别为小事抓狂>>

13位ISBN编号：9787508060323

10位ISBN编号：7508060326

出版时间：2011-2

出版时间：华夏

作者：卡尔森

页数：320

字数：140000

译者：朱恩伶

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>

## <<别为小事抓狂>>

### 内容概要

我们常常会被小事情搞得动弹不得，感到愤怒、懊恼，动不动就发火。

本书的作者理查德·卡尔森告诉我们，在为小事抓狂时，我们能选择另一种面对生活的态度：那就是一种新的习惯看法来取代习以为常的惯性“反应”。

本书紧紧围绕“不为小事抓狂”这个主题，从多个角度阐述了“新态度，新生活”这个理念。

本书提供100个轻松生活策略，帮助我们减轻压力，享受生活，有效实践“别为小事抓狂”的主张。

<<别为小事抓狂>>

作者简介

理查德·卡尔森，新时代的激励大师，美国著名演说家、心理咨询专家，他的系列著作、演讲风靡了全球数千万的读者大众，所到之处无不掀起世界性的“卡尔森旋风”。

## <<别为小事抓狂>>

### 书籍目录

#### 第一章 别为小事抓狂

别为小事抓狂

接受不完美

轻松自在也能拥有成就

别让焦虑像雪球一样愈滚愈大

培养同情心

你永远有做不完的事

别打断别人的话

为别人做件好事但不张扬

把荣耀让与他人

学习活在当

想象除了你之外下，每个人都开悟了

不必执著自己是“对的”

多一点耐性更顺心

设定耐心练习时段

主动付出爱心或伸出援手

问自己一年后你还会在乎这件事吗?

接受生命不公的事实

容许自己偶尔无聊一下

降低你对压力的容忍度

一周写一封真心诚意的信

想象参加自己的葬礼

一再提醒自己：人生不是什么紧急事件

试试小火慢炖

每天花点时间想想该感谢的人

对陌生人微笑，注视着他们的眼睛

#### 第二章 搞定小事的疗法

每天预留出一段静思的时光

把惹恼你的人想象成小婴儿

先踏出一步去了解对方

学习更懂得倾听别人

明智地选择你的战斗目标

不要被情绪低落愚弄了

生命只不过是一次小考

赞美与苛责都是一样的

随机行善

看向行为背后的意义

看见无辜

选择做和善的人，而非理直气壮的人

告诉三个人你有多爱他们

学习谦卑

不知道今天轮到谁倒垃圾，那就你去倒吧

避免鸡蛋早挑骨头

每天想个人来祝福

以人类学家的思维来看待别人

## <<别为小事抓狂>>

尊重个别差异  
养成做好事的习惯  
每天至少告诉一个人，你欣赏他的地方  
老是说自己不行，你就真的不行  
记住，万物都有上帝的指印  
克制想要批评的冲动  
写下你最固执的五个观念  
第三章 是改变的候了  
试试认同别人对你的批评  
在别人的话中找真理  
设想玻璃杯碎掉(其他事物亦然)  
领悟“人在哪里，心就在哪里”的道理  
说话前先吸口气  
心情好时要怀抱感激，心情不好时要保持风度  
开车时不要横冲直闯  
让自己放松  
赞助认养小孩  
把人生的悲剧变成喜剧  
用全然不同的观点来阅读，并从中学习  
一次只做一件事就好  
生气时数到十  
练习处在暴风眼中  
作好计划，但也要懂得变通  
想想你所拥有的，而非你所想要的  
练习不理睬你的负面想法  
虚心向家人朋友学习  
对现状满足  
记住，你会变成你最常练习的样子  
静下心来  
练习瑜伽  
让服务变成你生命的一部分  
付出但不求回报  
把问题当成老师  
第四章 未来的人生就掌握在此刻  
塞翁失马，焉知非福  
接受完整的自我  
别绷得太紧  
停止责怪别人  
做个早起的人  
助人就从小事开始  
记住，一百年后人事已非  
让自己愉快一点  
栽种一棵植物  
改造你与问题的关系  
别急着为自己辩护，先看看别人的观点  
重新对成就下定义  
听听你的感觉，看它想告诉你什么

<<别为小事抓狂>>

别人丢给你的烫手山芋，不必去接  
凡事都会过去  
让爱充满你的一生  
发现尔思想中的力量  
放下愈多愈好的想法  
不断问自己：真正重要的是什么？  
信任你的直觉  
不执著于表象  
别管闲事  
在平凡中寻找不凡之处  
为自己安排静修时间  
把今天当做临终之日

<<别为小事抓狂>>

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>