

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

图书基本信息

书名：<<营造幸福人生的8堂必修课>>

13位ISBN编号：9787508268705

10位ISBN编号：7508268709

出版时间：2011-6

出版时间：金盾出版社

作者：刘志伟

页数：328

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>

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

内容概要

由刘志伟编著的《营造幸福人生的8堂必修课——命运博弈秘籍》是一本专门讲述怎样营造幸福人生的大众通俗读物。

书中针对人生的普遍经历和需要面对的一系列重大挑战，就求学、求职、婚恋、教子、理财、创业、社交、养生等八个方面的安身立命原则和待人处世方法，以及必须注意的问题，作了精辟的分析与具体的指导，以帮助广大读者营造幸福美满的人生。

《营造幸福人生的8堂必修课——命运博弈秘籍》内容充实，语言精练，面向大众，通俗易懂，针对性、指导性、实用性强，是一本非常值得一读的人生教科书。

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

书籍目录

第一章 获取知识的窍门

第一节 成为卓越人才的途径

涉猎文化课之外的学科

做自己命运的建筑师

第二节 获取知识的技巧之一——高效阅读

快速泛读、详读四步法

传统阅读的六大弊端

提高阅读效率的六大因素

第三节 获取知识的技巧之二——高效听讲

听讲的四个技巧

听讲中应克服的八个坏习惯

第四节 获取知识的技巧之三——高效解题

解题四步法

第五节 获取知识的技巧之四——高效复习

四轮复习法

第六节 获得知识的技巧之五——学习方法

智力因素+非智力因素=成功

学习三十六计

第二章 职场生存的妙招

第一节 择业窍门

选择职业的六项原则

了解人才市场的新冲击

第二节 应聘技巧

应聘者必备素质

面试方略

常用面试题

第三节 理想的工作

怎样面对第一份工作？

怎样才能提高自己的薪水和地位？

第四节 职场生存策略

做一个好下属应注意的十个方面

职场博弈

第五节 追求卓越

优秀者必备的素质

敬业者生存的法则

第六节 走向成功

成功的标准

成功者必备的八个条件

第三章 美满婚姻的基石

第一节 男人的生活模式

男人的五种生活模式

第二节 女人的生活模式

女人的四种生活模式

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

第三节 选择配偶

选择一个什么样的人生伴侣？

选择理想的配偶应避免的三个误区

第四节 亲密关系的基础

建立亲密关系的三个基本要素

亲密关系是如何形成的？

第五节 理想的婚姻

结婚前应考虑的八个问题

一个好丈夫应常常问自己的问题

一个好妻子应常常问自己的问题

美满婚姻生活十二法

第六节 婚姻的冲突和调适

引起婚姻冲突的最重要的七个原因

怎样才能有效地解决婚姻中的冲突呢？

婚姻心理问题调适的方法

第七节 和谐的性生活

和谐性生活必不可少的条件

第八节 家庭理财面面观

家庭理财的技巧

工薪家庭的理财方式

选择恰当的储蓄方式

消费贷款的窍门

家庭理财的六个盲点与对策

理财的法则和建议

第四章 望子成龙的良策

第一节 做好父母亲角色的准备

如何调整父母之道

第二节 养育子女的重点在育

教育子女的十条法则

第三节 教育子女的理财之道

为什么要在孩子小时候教给他们有关钱的知识？

增加你孩子理财知识的几种方法

教给孩子财务知识的几种演练方法

第四节 引导子女顺利度过成长期

怎样在这个世界上谋求立足之地？

怎样走出而立之年的困境？

第五节 把握好人生关键的十年

怎样避免生活中的两种悲剧？

第六节 精力的新来源

精力新来源的八个途径

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

献给年轻人的二十条忠告

重要的是给孩子留下精神财富

第五章 理财致富的技巧

第一节 观念决定成败

富人和穷人的区别

思考致富的十个步骤

排除影响你致富的十个障碍

第二节 成功的赚钱系统

金钱与财富的定义

怎样设计你的创富之路？

赚钱的灵感从哪里来？

怎样才能无险赚钱？

增强赚钱能力的一个有效方法

第三节 财务自由之路

理财的基本财务知识

获得财务自由的技巧

实现财务自由的步骤

第四节 获得财富的途径

接受必要的财商教育

致富前比金钱更重要的东西

第五节 一生的理财计划

怎样制订理财计划？

如何摆脱恐惧心理？

为什么要关注自己的事业？

人生各个年龄阶段的理财计划

第六节 赚大钱的秘密

成功商人必备的要素

经商的九大原则

做好买卖的十六条法则

商道另类学问

商务交易常用的六项“诡道”

第六章 投资创业的精髓

第一节 投资的策略

成为成功投资者的诀窍

正确投资的十个窍门

八种投资工具及投资方法

第二节 投资面面观

投资的五条策略

投资的六个等级

第三节 成功企业家具备的素质

企业家应具备的二十个条件

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

创业者应具备的心理模式和能力结构

创业者应遵循的十大原则

第四节 高明的领导技术

体现出领导力的十五条原则

领导者工作的十项法则

第五节 如何建立你的企业

完善系统的四种优势

赚钱行业的三个条件

企业运营的十二条策略

第六节 企业成功的基本条件

企业成功的十个基本条件

商业成功的十大原则

控制经费开支的六个要点

成功经营的十项原则

第七章 人际交往的秘诀

第一节 塑造人格魅力

人格魅力的六种表现

人格成熟的十种特征

第二节 如何建立人际关系网

建立关系网的技巧与规则

第三节 朋友与同事

朋友关系的三个效用

协调同事关系的技巧

第四节 男人与女人

如何与女人相处

如何与男人相处

第五节 求人与送礼

求人的技巧

送礼的学问

第六节 防范小人

小人的心理特征

防范小人的对策

第七节 处事妙方

处事妙法二十六种

第八节 沟通的技巧

沟通技巧的关键是主动和双向

第八章 休闲养生的大法

第一节 饮食调理

如何改进你的膳食

八种食品能养颜

人体健康与五味

血型与减肥食谱

第二节 性健康

良好性生活心理十则

性活力强健法与饮食营养

第三节 运动

积极参加体育锻炼的十个理由

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

体育锻炼的原则

养生十六宜

第四节 借天之功

三分吃药七分养的精髓

自我保健十法

第五节 心理自我调适

心理健康的标准与维护

第六节 利用时间的诀窍

充分利用时间的十种方法

后记

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

章节摘录

听讲的四个技巧 现代学习学与教育研究表明，大多数人特别是中学生，仅有20%的人能科学正确地听讲。

所以接受科学、系统、权威的听讲、学习与训练是绝对必要的。

听讲的第一技巧是带着问题听。

要知道老师在本书课中要讲的主要内容是什么，重要内容是什么，难点是什么。

听讲的第二个技巧是在明确并知道上述问题的基础上，通过自查工具书，或向老师请教或与同学讨论等方法解决不懂的内容。

听讲的第三个技巧是正确把握听讲过程中的三个时间阶段：（1）开始时的10分钟，学生应根据上一节课学到的内容调整注意力与状态，轻松地跟随老师讲解的新内容，注意哪些内容可能会跟下面的主重点、疑难点有密切关联，从容地进入下一时段的高潮阶段。

（2）本段时间约30分钟。

老师将从知识的提纲难“点”开始，从点到线到面地阐述与讲解本课的主要、重要、疑难内容，并将结合例题把知识的具体运用、演示在具体的题目上。

这时，学生们应当以最佳状态，让思维敏捷地触类旁通，对前后知识的联系充分体会，并特别注意听疑难之处。

在听例题时，要注意积极地思考寻找自己的方法与答案，养成独立思考的习惯。

抓关键词做笔记，提纲挈领一目了然。

（3）结束时的约10分钟。

同学们应放松情绪，总结全部内容，对所有知识进行整理，进一步体会知识在具体内容上的运用技巧。

听讲的第四个技巧：学会“用眼睛倾听”。

“用眼睛倾听”是超高效听讲的一大创造。

它拓展了常规意义上的“耳朵听”，把单一地接受讲话者的声音传达信息拓宽为用眼睛观摩对方的五官表情、身体姿态等无声言语，从而快速准确地理解与把握信息。

“用眼睛倾听”应注意三个方面的特点：（1）观察面部表情。

讲话者面部五官所流露出的情绪会结合语言内容，辅助表现讲话者的意思。

大脑研究表明：大脑左半球控制言语与智力活动，而右半球控制情绪、想象与感觉活动。

所以脸的左半部分总是能较为真实地告诉我们讲话者的真实情感。

我们可以根据对方的面部表情特征判断听讲内容的真实情况，从而调整我们处理知识与信息的态度、方式及反应。

（2）留心听对方的语言语调。

凡是要讲授的知识重点，或极为简洁而有条理地概述纲领性的知识结构时，老师往往用较重的语调强调。

而当知识由点及面地铺开时，声音就会变得平缓而较为理性。

这时，我们应调动自己的听课情绪，不放松注意力，捕捉把握老师的思路与讲解目的，明确这一阶段的主要点及疑难的解释。

（3）看姿态的身体语言。

每当老师讲到重点时，他们总是习惯于重重地点一下头或拿粉笔敲黑板或讲桌。

讲到精彩的地方时，他们会眉飞色舞，当你的回答不太正确时，他们会轻轻地摇头或挥挥手。

总之，我们应当准确地领会老师或同学的意思，根据他们的身体语言判断对方的反应，要全身心地调动眼与手来共同完成高效的听讲。

听讲中应克服的八个坏习惯（1）对较为枯燥的内容不愿意听，这时应想想父母挣钱让自己上学多么不容易。

（2）不愿意听不喜欢的老师讲课，这时应想想听课是听知识而不是“听”老师。

（3）对引起哄堂不笑的课堂内容，要及时收回思维，应理智地明白，事例是对原理等的论证及

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

说明，在“热闹”中寻找知识的“门道”。

(4) 不要揪住某个不懂的知识点不放，陷入沉思以致影响下面的内容。
要抓住一堂课中完整的知识框架。

(5) 记笔记的方式太拘谨。

这时，我们应当以听为主，以记核心为主，形式灵活多变，形式为内容服务。

(6) 日常生活中的情绪波动进入听课中。

这时应时时记住：自己是学生，应先注意听讲，有任何与课堂无关的问题都应在课后解决。

(7) 上课走神，想别的事情。

这时你要强迫自己在纸上随老师讲课的内容写出来，果断迅速地拉回思路。

(8) 自认为听讲不如自学，三心二意。

此时你应明白，老师讲课是多年教学经验的传讲，切不可忽视，很多东西是自学不到的，况且你完全可以把你认为已知的内容借听讲的机会进行复习。

.....

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

编辑推荐

获取知识的窍门，职场生存的妙招，望子成龙的良策，理财致富的技巧，人际交往的秘诀，休闲养生的大法，投资创业的精髓，美满婚姻的基石。

由刘志伟编著的《营造幸福人生的8堂必修课——命运博弈秘籍》针对当今社会各界人士的普遍人生历程和需要面对的各种重大挑战，就上述八个方面作了精辟的分析与具体的讲授，以指导帮助广大读者顺利地打开幸福之门，走上幸福之路。

<<营造幸福人生的8堂必修课>>

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>