

图书基本信息

书名：<<【引进版】炫彩人生英汉双语读物-积极心态，七日速成>>

13位ISBN编号：9787533746469

10位ISBN编号：7533746465

出版时间：2010-6

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：盖瑞·莫里斯 编

页数：102

译者：肖维青

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>

前言

很显然，这本书不可能打包票：一周以后你的人生将完全不同。

可是，我们这本书会向你传达这样一个令人振奋的信息：只要每天做一些小小的调整，你的生活将发生深刻的、长期的而且持久的变化。

这个七天行动计划将助你踏上阳光人生之路——你可以大胆憧憬你的未来，学会冲破过去的牢笼，组建一支乐观积极的后援团，从挫折和失败中吸取教训树立战胜沉疴的信心，不再拖拖拉拉、敷衍塞责，开始从容淡定地享受现在的生活。

假如你愿意用生命中的七天来做个试验，用你所有的热情、信心和期待来度过这一周，你可能会发现自己真心喜欢上了这样的生活方式，再也不想回到从前。

在这七天里，或许，你会重新发现生命的意义并锲而不舍地去追求，或许，你会解开一辈子的心结，豁然开朗。

或许，你仍然决定安于现状，但是你的心态肯定不同了。

内容概要

从这一周开始，你将学会如何培养积极的心态，学会掌握自己命运、追求自己的梦想；从这一周开始，你将学会如何克服困难、处理复杂关系。

凭借一把乐观的钥匙，你将开启热情、毅力和能量的宝藏。

这把乐观的钥匙就是教会你抛开过去，着眼未来，按部就班、循序渐进地过好当下的每一天。

这本书传递的思想震撼人心，但是也是很简单的道理。

那就是：就凭你现在的力量，你就完全可以让自己的心情更加快乐，环境更加和谐，工作更加有创意。

所以，请你花这么一周的时间，学习如何培养积极的人生态度吧。

积极的心态 必将改变你的生活，甚至改变这个世界。

书籍目录

DAY 1第一天 “ Visualize the Perfect Week...” “设想一下，完美的一周即将开始.....” Plan Your Progress安排一周的进程 Steps to Great and Productive “ List-Making ” 如何用清单的形式制订计划 Be Prepared ; Be Committed有备而来，下定决心 Be Ready to Change Your Life迎接人生旅途中的变化 In the Week Ahead...Be the Person YoU Are Meant to Be在这未来的一周里，做一个理想中的你DAY 2第二天 “ Today Is Your New Beginning...” 第二天：“今天就是新的起点.....” Get on the Fast Track to a Positive Attitude驶上积极人生的快车道 Give Your Confidence a Boost提升你的自信心 It ' s a Wondefful Life生活真美好 Beginning Today...今天就开始..... Make the Most of Every Opportunity充分利用每一个机会 Today Is Your Time to Shine今天该你露一手了 How to Get Through a Difficult Day如何度过艰难的一天 Difficult People难以相处的人DAY 3第三天 “ When the Past Intrudes...” “那些过去的阴影.....” Learn to Let Go ofthe Things You Can ' t Change学会放下 Stay Focused on Today只关注今天 It ' S Never TOO Late to Have a Wonderful Life开始美好生活，从来不嫌晚 The Power of Positive Change改变的力量 Always Expect the Best乐观地期待未来 If You Want to Feel Optimistic Every Day...如果你想每天都乐观..... The Benefits of Failure失败是成功之母 The Past Is Past , but Tomorrow Will Last Forever过去的都过去了，未来才是永恒的DAY 4第四天 “ Check Your Progress ! ” “ 盘点自己的成绩 ! ” Keep Everything in Perspective凡事不要偏激 How to Maintain(or Regain)Your Momentum如何保持(重获)动力 Overcome Procrastination克服拖拖拉拉的坏毛病 Measure Progress in Your Own Way用自己的方式衡量进步 What Did You Do Today ? 今天你做了什么 ? DAY 5第五天 “ Remember YOU Are Not A10ne...” “ 记住：你不是孤军作战..... ” Build a Strong Support Group组建强大的后援团 “ Trust Others , and They Will Be True to You ” “ 信任别人，别人也会真诚相待 ” The Amazing Power of Teamwork惊人的团队力量 You ' ll Receive Great Rewards When You Give to Others给予就是受益 Share Your Optimistic Spirit with the World与整个世界分享你的乐观DAY 6第六天 “ Appreciate the Little Blessings...” “ 欣赏生活中的点点滴滴..... ” Things to Be Thankful For值得感谢的事 Cultivate an Attitude of Gratitude学会感恩 You Deserve to Be Happy ! ...Here ' S How You Can Be你应该感到幸福 ! 秘诀就在这里..... You Have a Lot to Feel Positive About让你感到开心的事情真的很多 and Fulfillment in Life ' S Simple Joys粗茶淡饭，知足常乐DAY 7第七天 “ You Really Are on Your Way ! ” “ 美好的人生之旅正在进行 ! ” Today , Treat Yourself like the Special Person You Are今天，请你把自己当做贵宾 Relax , Renew , Recharge—Have Fun ! 休养生息，获得新生，储备能量——先来放松一下吧 ! You Can Go Wherever You Want to Go理想总会实现的 “ Every Day You Are on the Way ” “ 你离目标越来越近 ”

章节摘录

如何使自己保持乐观呢——最佳方案之一就是明确自己的人生目标。一旦你致力于完成积极的人生计划，你的目标就是终点，小小的困难挫折都不会令你心灰意冷。所以，今天，你就问问自己：“我希望一周以后自己的生活发生什么样的变化？”如果之后的七天能如你所愿，你希望如何度过？你会不会尝试什么新东西，或者完成某个未竟的项目？你对工作、朋友、亲人的态度会有什么变化？你的梦想呢？

让我们把今天看做阳光人生之旅的第一站吧。请你花一点点时间，设想一下你所希望的人生变化。信手写下任何可以让你发挥潜质、热情激荡和充满希望的事情。

（本书第7页会给你一些指导。

）制定出实现自己目标的具体步骤。

你可以按照重要性排列这些步骤的顺序，按照要点进行分解，预测可能出现的情况和可能遇上的人，并有条不紊地制定自己的行动计划，只有信心才是你追逐梦想的助推器。

媒体关注与评论

你的现状由你的思想决定，你的未来也是由你的思想决定的。
——詹姆斯·艾伦

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>