

<<别在为小事抓狂：青春篇>>

图书基本信息

书名：<<别在为小事抓狂：青春篇>>

13位ISBN编号：9787539967400

10位ISBN编号：7539967404

出版时间：2014-2-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：理查德.卡尔森

译者：朱衣

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>

<<别在为小事抓狂：青春篇>>

内容概要

<<别在为小事抓狂：青春篇>>

作者简介

<<别再为小事抓狂：青春篇>>

书籍目录

- 前言 致这个时代越来越艰难的年轻人 /
- 第一章 你真的可以改变这个世界 /1
1. 别把所有痛苦都“吐”在朋友身上 /3
 2. 你的确能改变这个世界 /6
 3. 别再为分手抓狂 /9
 4. 面对冲突，以柔和的态度化解最有效 /12
 5. 别人在说话时，别总说“我知道” /15
 6. 别以为每个人都该喜欢你 /18
 7. 对于不能掌控的事，接受就好 /21
 8. 头发乱糟糟地过一天又何妨？
/24
 9. 真实的人生无须追求戏剧冲突 /28
 10. 别中了“我要给你好看”的圈套 /30
 11. 你是专挑毛病的专家吗？
/32
 12. 面对挑衅，你无须退让，靠边停一下就好 /35
 13. 有些事必须在意，有些事过了就算了 /37
 14. 接纳你所犯的错 /40
 15. 他人的喜悦也是你的喜悦 /43
 16. 像接受雨天那样，接受坏日子 /46
 17. 思想的第一座基石：想什么？
/48
 18. 思想的第二座基石：何时想？
/51
 19. 思想的第三座基石：如何想？
/53
 20. 思想的第四座基石：思想的事实 /56
 21. 不要被自己的情绪低潮骗了 /59
 22. 也不要被别人的情绪低潮骗了 /63
 23. 与无聊和平相处 /67
 24. 每天至少读八页书 /70
 25. 想想当下你所面对的问题，能教会你什么 /72
「青春励志小诀窍」 /75
- 第二章 别对未来忧心忡忡 /77
26. 把困扰你的感觉写下来 /79
 27. 不要预期生命会永远轻松如意 /82
 28. 对任何事都表现热忱 /84
 29. 你只要把今天过好 /87
 30. 降低25%的批评心 /90
 31. 遇见冲突时，请转身离去 /92
 32. 问题的答案早就在你的心里 /95
 33. 不是时间不够，而是你没有给自己足够的时间 /98
 34. 不要只把焦点放在不如意的事上 /102
 35. 做你自己的偶像 /105
-

<<别再为小事抓狂：青春篇>>

第三章 别太急着长大 /149

- 51. 不要夸大你的困境 /151
- 52. 必要时，不妨自嘲一下 /153
- 53. 提防那些鼓励你诉苦的朋友 /156
- 54. 把烦恼分为十个等级 /159
- 55. 提醒自己：没有人等着陷害你 /162
- 56. 凡事尽力做到最好，是为了自己的将来 /164
- 57. 一整天不骂脏话，你可以做到吗？
/166
- 58. 叛逆得有创意 /168
- 59. 别太急着长大 /171
- 60. 创造属于自己的独处空间 /173

.....

第四章 与其反抗生活，不如拥抱生活 /213

- 76. 不要一味追求认可 /215
- 77. 也不要完全不追求认可 /218
- 78. 不要常常“练习”不快乐 /220
- 79. 把犯错后的伤害降到最低 /223
- 80. 与其反抗生活，不如拥抱生活 /226
- 81. 多注意父母做对的事，而非做错的 /229
- 82. 少一点固执，真诚地说：“你是对的！”
/232
- 83. 什么是生命中最有价值的部分？
/235
- 84. 别把批评当成是冲着你来的 /237
- 85. 找出思想与思想之间的空隙 /240

.....

<<别再为小事抓狂：青春篇>>

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>