

<<人生加减法>>

图书基本信息

书名：<<人生加减法>>

13位ISBN编号：9787801756459

10位ISBN编号：7801756452

出版时间：2007-6

出版时间：长安

作者：孟涵

页数：299

字数：250000

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>

## <<人生加减法>>

### 内容概要

人生无非两种境界：由简到繁，再由繁到简。

善用人生的加法和减法是一种大智慧，善用者是最接近生命密码的智者。

本书用讲故事和说道理的方法，将人生的这种“加法和减法”的大智慧深入浅出地讲解给我们听，使我们一目了然。

## &lt;&lt;人生加减法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章善待自己快乐生活随时都完美 减点儿悲观的情绪轻松做自己 减点儿对死要面子的虚荣 缓解压力 为生活加点儿“放松”剂轻松生活 减点儿预支的烦恼把握幸福 加点儿对“现有”的珍惜让快乐如影随形 减点儿忧虑的干扰 让心情沐浴阳光 加点儿豁达释放自己 在不完美中加点儿自嘲别把自己太当回事儿 减点儿虚荣心相信自己 对自己加点儿希望摆脱烦恼 加点儿快乐的选择 不要太在乎别人的看法 减点儿庸人自扰 享受快乐的权利 加点儿自我把握知足者常乐 减点儿奢望 主动快乐 加点儿给予 把问题简单化 加点儿简单思维 买来快乐 减点儿过分的“节俭”领悟完美 加点儿对缺憾的包容

第二章努力工作追逐成功成功不设限 减点儿权威人士的迷信成功的敲门砖 加点儿勤奋态度决定你的成就 加点儿积极心无旁骛 减点儿患得患失让成功变得聪明 加点儿正视失败的思考做到最好 加点儿努力避免犯同样的错误 减点儿无意义的追悔不断提升 加点儿敬业精神梦想成真 减点儿对前途的限制一次只做一件事 加点儿专心提高自己的竞争力 加点儿积累 努力工作 减点儿抱怨永不懈怠 加点儿实习生心态合理的职业规划 加点儿爱心在工作中寻找乐趣 加点儿激情坚守工作岗位 加点儿责任感努力上作 加点儿主动主次分明 加点儿条理性知识改变命运 加点儿刻苦精神

第三章完善自我养成好习惯与恶习说拜拜 加点儿自控能力不断进步 减点儿自满情绪赢得胜利的掌声 加点儿坚持成功就在眼前 加点儿机会养成一切向前看的习惯 减点儿说“如果”的次数人贵有自知之明 加点儿自我认识凡事就怕“认真”二字 减点儿马虎避免粗枝大叶 加点儿对细节的重视保持积极性 减点儿拖延的恶习踏踏实实充实自己 减点儿不懂装懂做时间的主人 加点儿时间控制拒绝浮躁 加点儿平常心挣脱心灵枷锁 减点儿自卑莫要抱怨怀才不遇 加点儿心理准备用心做好一件事 加点儿专心为自己加分 减点儿坏习惯

第四章处世有道立于不败之地赢得他人的亲近 加点儿宽容不再被冷落 加点儿主动热情 树立守信形象 减点儿轻易地承诺 不做他人思想的奴隶 加点儿说“不”的勇气磨炼坚强的意志 加点儿对抗逆境的能力拒绝“比较”的习惯 减点儿嫉妒心理办事莫惟经验 加点儿心思找方法为对方着想 加点儿爱心让别人发现你的才华 减点儿等待，多些表现巧借他人成事 加点儿关系网掌握高帽艺术 加点儿适度的恭维顾全大局 加点儿忍耐处世进退得当 减点儿精明留余地保持自我 加点儿自己的主见帮人就是帮己 加点儿互助精神做人方圆兼备 加点儿主张和技巧藏锋露拙 减点儿自我夸耀，

第五章游走人际打造你的好人缘使用最美的语言 加点儿微笑把别人放在心上 加点儿重视，给别人更多的信任 减点儿猜疑沟通的良好开端 加点儿赞美良好的第一印象 加点儿郑重其事对待恶言 加点儿理智别为抬高自己而贬损他人 减点儿阴暗心理赢得人心 加点儿雪中送炭的恩情永远别说“你错了” 减点儿直接的指责拉近距离 加点儿幽默润滑剂沟通时要学会倾听 减点儿话多的毛病与他人分享 减点“以自我为中心”的想法施恩有讲究 加点儿方法听懂对方的意思 加点儿理解不揭他人短处 加点儿警惕宽以待人 加点儿肚量赢得信任 加点儿真诚给人台阶下 加点儿机智，保住他人的面子

第六章远离孤独经营好你的亲友团让婚姻的鲜花盛开不败 加点儿宽容和尊重别让喋喋不休杀了你的爱情 减点儿唠叨夫妻之道，亦和亦智 加点儿技巧学会主动退让 减点儿夫妻战争学会欣赏爱人和朋友 加点儿自己的心胸营造温馨的港湾 加点儿关心给家人不要忽略身边最亲近的爱 减点儿盲目追求亲戚要越走越亲 加点儿明智的走动不要尝试改变你的爱人 减点儿徒劳的努力同窗之谊要善加利用 加点儿联系不要让友情成负担 减点儿盲目多慎重平时多烧香，急时有人帮 加点儿感情投资让友谊长存 加点儿维护

第七章 提升自我做管理情绪的高手学会自制 减点儿冲动告别愤怒情绪 加点儿宽恕做生命的舵手 减点儿怯懦做自己的上帝 加点儿自信让生活充满芳香 加点儿感恩心广天地宽 加点儿傻瓜精神成为情绪的管家 减点儿狂躁不安情绪让猜疑成为历史 加点儿信任别跟自己过不去 加点儿谅解治疗消极情绪有良方 加点儿阿Q精神在绝境中寻找希望 减点儿自怨自艾摆脱内疚情绪 加点儿坦然管理情绪也是一种养生之道 加点儿自律

<<人生加减法>>

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>