

<<点石成金>>

图书基本信息

书名：<<点石成金>>

13位ISBN编号：9787802459786

10位ISBN编号：7802459788

出版时间：2013-1

出版时间：伊丽、孙宇 军事医学科学出版社 (2013-01出版)

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>

<<点石成金>>

内容概要

<<点石成金>>

书籍目录

第1章 了解你的缺点 你是个急躁的人吗 你是个神经过敏的人吗 你了解自己的心理弱点吗 第2章 了解环境对你的影响 你有压力吗 你能够承受压力吗 你的身心健康状况如何 第3章 不做情绪的奴隶 你是个情绪紧张的人吗 了解你的负性情绪 了解产生自卑的原因 你的自我克制能力如何 第4章 了解与人相处的不是 你善于交往吗 了解你的影响力 你是否爱得罪人 你懂得察言观色及换位思考吗 第5章 心态坦然 快乐成长 善解人意 不苛求 学会将不利因素转化为成功因子 活在今天的快乐中

<<点石成金>>

章节摘录

版权页：插图：4.你骑自行车与他人发生了碰撞，自行车受到损坏，双方约定好了时间进行谈判协商，协商前你会怎么做？

A.对此事耿耿于怀，烦躁不安，甚至失眠 B.先不去想它，到时候再想办法解决 C.认为这种事情在所难免，所以要迅速解决此事，以免影响自己的正常生活 5.当你因为小事与他人发生争执而内心愤愤不平时，你会怎么做？

A.回到家后大肆发泄，以此忘掉烦恼、放松自己 B.企图报复对方，觉得这样才解心头之恨 C.自我调节，平息怒气 6.老师交给你一项重要的学习任务，这可能会超出你的能力范围，你会如何对待？

A.觉得压力太大，于是选择放弃 B.怀疑自己没能力将事情办好，犹豫不决 C.积极做好各个方面的准备，尽自己的最大努力去完成任务 7.早晨起床时，你若感到身体不舒服，通常会怎么做？

A.心想不会有什么事，忍忍就过去了 B.查找医书，自行诊断，对症下药 C.在家人的陪同下去医院就诊 8.刚刚争吵过的两个朋友在同一个晚上约你去作陪，你会怎么做？

A.谁也不陪，认为这才是最“公平”的决定 B.事先与朋友说好，分开时间段，轮流陪他（她）们 C.把两个朋友约到一起，帮他（她）们解决矛盾，让他（她）们重归于好 9.当你从电话里得知自己的一位亲人身受重伤后，你会有何反应？

A.难以承受打击，需要他人安慰和作陪 B.强忍着不哭，并在将消息告诉其他亲友时，尽量保持平静 C.大哭一场后，悲痛得以发泄，感到心里好受多了 10.如果你因为学习压力太大，而在心情不快时与父母发生口角，你会怎样处理？

A.尽量让自己保持冷静，以避免过激的言行 B.向朋友倾诉，希望得到朋友的理解，在情感上得到安慰 C.找时间坐下来与父母好好谈谈，从父母那儿找到解决问题的办法 记分方法 以上各题，选“A”得3分，选“B”得2分，选“C”得1分。

各题得分相加，统计总分。

结果解释 A.总得分在10~15分之间 恭喜你！

你承受压力的能力很强，一般的事情都难不倒你。

<<点石成金>>

编辑推荐

<<点石成金>>

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>