

图书基本信息

书名：<<你永远拥有两个机会-读者参考丛书72>>

13位ISBN编号：9787807302520

10位ISBN编号：7807302526

出版时间：2006-12

出版时间：上海学林

作者：《读者参考丛书》

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>

内容概要

这是本极好的文摘刊物。

它选摘的文章既涉及政治、经济等内容，又涉及文化、健康等知识，既有学术性，又有知识性、通俗性、趣味性，适合各类读者阅读参考。

书籍目录

中国经济失衡根源在增长方式 数字经济大讲堂 垄断集团自己主导的改革不可能到位 政府职能不转变 改革难有希望 社保基金,徘徊在全面审查门前 加息,为了降温?

人民币兑美元汇率应该是8还是2.6 土地调控非“误读” 两字能担当售楼小姐偷偷告诉你:买房有20大“骗局” “低工资制”应当引起严重关切 中国的收入差距为什么越来越大 垄断业高收入引发争议 一个工薪家庭40年收入的变迁 770万家个体户是怎么消失的 保持警觉:莫把并购当戏看 为何企业家成为中国的危险行业——从邱忠保出事谈起 没有人是不可替代的 跳槽经历不利就业 恐怖主义威胁逼近中国?

——专访中国现代国际关系研究院反恐怖研究中心主任李伟 伊接克“基地”组织五年之变 开拓南太的外交哲学 南亚:大国关系新布局 全球化下的经济民族主义 彭定康:五大难题困扰全球化未来“摆平现象” 腐蚀下的官场生态扫描中国顶级富豪的精神世界 透视一年一万种新药的“中国奇迹” 一个导游的宰客自白 忘记相貌的人是幸福的 使您愉快的四种能力 普通人的16个时间细节与时间叙述 话该怎么说 60等于87 你永远拥有两个机会 最大的灾难有多大 永怀天使之心 永恒的女性 胡因梦:我有两个人生重生——“杀人凶手” 余祥林无罪释放后的生活录 怀念父亲 王国维见证肖斯塔科维奇 一个有思想的美国家富人“爱情教母”们的真实爱情经历 男人娶妻的终极理想 夫妻经典定律 王蒙:我有义务把真相告诉读者 和后人 梁晓声:文学会有本能的坚持 王安忆的下午茶 易中天走红:浅思维的成功不能让这个社会这么愚蠢——对话李银河大学校长的禀赋 关注学生德育工作“5+2=0” 现象歌手的素质就是国民的素质 科研造假的体制警示 网上有多少双眼睛盯着你? 一篇《空姐日记》感动万千网民 中国体育保险吃亏 长智录 中国篮球,期待化蛹成蝶 陈毅的特殊演讲 抗战时期与日本的秘密谈判 大师章太炎与流氓杜月笙 后发民主国家的精神原动力 苏联是联合国常任理事国否决权的“发明者” “寡人有疾”之新说 养廉银不养廉来场“真话运动” 没有永远的敌人 非常之人的非常之语 当前司法不公的主要原因 怎样才能防范行政干预司法 今年天气为何这样异常 人体24小时在干啥 日本的核实力超过中国 俄罗斯与美国的天战 为什么要在月球上建基地 海底神秘文明隐现 4G时代更精彩 中国五大城市男人的地域气质 山西煤老板的“蹦极” 生活到河南农村体验赶“饭场” 澜沧江—湄公河:东方的多瑙河 施明德:“台湾良心” 缘何倒扁 香港公积金:“经济自由”下的 强制之道 广东离香港有多远 “欧洲梦”和“中国梦”将影响人类 未来中国龙应该向印度象学什么 在新加坡感受华语冲击波 要了解美国请先到教堂酒吧,听英国普通人聊人生 日本房地产泡沫是怎样形成的 不可小觑的真主党让“引咎辞职”成为制度 人才浪费现象严重 会计师事务所屡成造假同谋 1200件反腐法规制度部分落实不到位 民间绕过政府直接捐赠 发人深思 高低级公务员实际收入差距扩大 千万不要死于无知 “你没有生病,只是渴了” 从数字看男人真命苦 老年人用药有六“戒” 老年人胖点比瘦好 人生气等于自己找病 现代人乏力十诱因 什么样的人易患肾虚 避免食源性疾病的提示 按中医安排一日节律 维生素,只是一个神话? “反常”世界不要忽视这些时间消耗 新魔鬼辞典(节选) 如何让手机电池起死回生 避免洗衣机伤害皮肤 今日说法

章节摘录

书摘 人生气等于自己找病 1.长色斑 生气时,毒素会增多,从而出现色斑问题。

2.加速脑细胞衰老 大量血液涌向大脑,会使脑血管的压力增加。

这时血液中含有的毒素最多,氧气最少,对脑细胞不亚于一剂“毒药”。

3.胃溃疡 生气会使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡。

4.心肌缺氧 大量的血液冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧,心跳更加不规律,也就更致命。

5.引发甲亢 生气令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引发甲亢。

6.伤肝生气时,人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。

7.伤肺 情绪冲动时,呼吸就会急促,甚至出现过度换气的现象。

(摘自《新华日报》) P4 话该怎么说 生活中有时会遇到一些尴尬的情况,这时会难以找到合适的来说。

这里教你如何避免出现那种出语伤人的情况。

朋友在一起的时候,我们可闲聊,随意玩闹,或者跟你的朋友说,他们的牛仔裤就像香肠的肠衣一样,但有的时候我们真的会张口结舌,不知说什么好。

要把事情处理好,就要用些技巧,并且要比奔4还快地动一动脑筋。

幸好,这里你可以置身于以下情景,看一看如何把话说好,从中可以学到不少本领。

朋友的母亲过世了,你该说什么? A“我非常难过,我知道你现在的心情。

” B“我非常难过,如果有什么事我可以做的,请告诉我。

” C“我非常难过,明天晚上我把我做的茄汁面给你拿过来。

” 正确答案:C 原因是:如果你试探性地提个问题,大多数人都会特别感动,或者是不知所措,然后告诉你他们真正需要的帮助是什么。

而如果你对某人说,你知道他们的心情,本意是好的,但却是不了解他们的感受。

相反,你要对他们说,某天你会去帮助他们,譬如,去帮助照看小孩或请他们吃饭。

死亡教育与咨询协会主席、哲学博士谢里·沙克特说:“提出给予某种具体的帮助会体现一种真挚的同情。

”要让他们说,如果他们愿意说的话。

而且不仅仅在口头上答应给他们帮助。

沙克特博士说:“和他们坐得近一些,身体向他们倾斜,但不要接触,因为很多人会对此感到不舒服。

如果他们伸出手,把你的手靠近他们的手。

” 当你必须向一名雇员否定给他提薪或提职时,你向他说的第一件事应该是什么? A“伯尼,我们得谈谈。

” B“三年前你从这里起步的时候……” C“我希望你去见一见人力资源部的伦道夫先生。

” 正确答案:B 如果你表现出你有什么坏消息要告诉他,他就会摆出各种理由说明他应该得到那些,这就很难使他保持安静,今后也很难让他在团队内继续干下去。

相反,你要像某个电影情节那样进行谈话:首先扼要回顾一下他的工作历史,然后讲一讲他的贡献,以及他需要改进的地方,多伦多大学的一位肿瘤学家,《我不知道该说什么……如何帮助和关怀临终的人》的作者、医学博士罗伯特·巴克曼说:“按照时间顺序摆一摆所发生的事件,从中可以看到一个逻辑的发展。

这就使他能够听下去,并且缓和了气氛。

”然后再逐步地把坏消息传递给他。

主管的意见:“告诉他这件事是我的工作。

”同时又要避免成为让人抛掷铅笔的靶子。

你要去会见一个可能要雇用你的雇主,如何给他留下最好的第一印象? A.说“再见”。

B.使劲握手并递以友好的眼神。

C.谈话中恭维话不断。

正确答案：A 最好的策略是：在会见结束时，而不是在开始时，引起他们的赞扬。

《在101种困难情况下说出你的想法》的作者唐·加博说：“人们常常会落入这样一个陷阱，认为每一个介绍都是证明自己是多么精明、多么使人难忘的机会。

当你越想使用所有握手和微笑的方法来给人留下深刻印象时，就越会使人认为你在掩饰什么东西。

”记住他在谈话中说的事，即使那些事你不是很清楚，譬如，他打算到哪里去度假了，或是他的生涯从哪里起步了。

在你结束谈话要离开时提到或涉及一下。

加博说：“重提早些时候谈话中说的事，会让他们知道当时你在倾听，这就向他们表明了你们之间有一种联系。

” 你有一位同事演出十分出色，你如何跟她说她表演得非常好？ A “演得太棒了！” B “你的仪态端庄，表演得多好啊！” C “剧中的这段笑话你演得真精彩！” 正确答案：B 说“演得太棒了！”会让人觉得是溢美之词。

当一博得大家的笑声就赞扬某人，99%的人都会这样做。

你要最后赞扬，赞美很少有人注意到的特点，譬如，她的姿态，难得的统计数字，她在某个地方改变了声音收到很好的效果等等。

具体地列举事例，听者就会确信你注意到了她的方方面面，这是最有力的赞美。

家庭在户外烧烤时，你无意中岳母做的食物有微词，在你道歉之后，该做什么？ A.从烧烤炉烧红的煤炭上走过去，以向她表示歉意。

B.道过歉后，那天晚上一个小时内大约23次不断地说“对不起”。

C.笑一笑 正确答案：C 立即道歉，并不是那种不顾一切的极端做法，才能使事情平和地过去。

如果你对一个不经意的言语错误处理过度，你就可能不适当地使事态更严重。

《完全坦诚地公关：让人们谈论你、谈论你的生意、你的产品》的作者理查德·莱尔默说：“尽量几乎在犯了错的同时就说‘对不起’，因为等到遭到别人的不满时，事情就会变成了一个‘问题’。

P203-204

编辑推荐

这是本极好的文摘刊物。
它选摘的文章既涉及政治、经济等内容，又涉及文化、健康等知识，既有学术性，又有知识性、通俗性、趣味性，适合各类读者阅读参考。

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>