

<<快樂，從不抱怨開始>>

图书基本信息

书名：<<快樂，從不抱怨開始>>

13位ISBN编号：9789866247163

10位ISBN编号：9866247163

出版时间：養沛文化館

作者：博冰 著

页数：224

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>

<<快樂，從不抱怨開始>>

內容概要

情緒化、壓力、不快樂的人必讀聖經寶典，成功翻轉你的人生 三個關鍵態度，決定你是否邁向快樂的康莊大道？

自信 - 你時常容易怪罪他人？

寬容 - 你時常容易批評別人？

積極 - 你時常容易推諉卸責？

成功，就像金字塔頂端的浮雲，得要先攀上雲端的階梯，才能達成夢境。

但多數人面對挫折只會抱怨，無法解決，也無益前進，因此快樂也就隨著命運日漸遠離。

本書的49項開運法則，帶你揭開成功的黑盒子，積極翻轉你的人生，讓你創造不凡成功，攀登高峰。

<<快樂，從不抱怨開始>>

作者簡介

博冰 一個對生活有特殊觀點的人，為了自己的興趣，從事過很多工作，大學畢業後從事過認證諮詢、策劃等行業，當過業務員、設計師、策劃部經理，幾年後離職創業，創立了自己的策劃工作室。

雖身為白領，但內心為新新人類，喜愛音樂、舞蹈、電影、漫畫等一切可以令自己放鬆的東西。用業餘時間從事寫作，希望將自己的體會與眾人共用。

<<快樂，從不抱怨開始>>

書籍目錄

一、抱怨能帶給我們什麼？

從故事說起，「抱怨餐廳」的改變問題還不夠複雜嗎？

根源到底在哪裡？

Test 1 你是個容易怪罪別人的人嗎？

抱怨者的心理分析抱怨的「好處」二、幹嘛要指責別人？

從故事說起，「恐怖事件」你喜歡批評別人嗎？

實戰 - 掌握批評的技巧如何面對由於抱怨產生的衝突？

與其批評別人，不如檢討自己Test 2 製作一個提升、改進自己的計畫表 三、如果沒有別人，我會是怎樣？

從故事說起，企鵝和大象 一個人的孤獨世界發現他人的，「閃光點」避免被孤立的幾條妙計學會和不同性格的同事相處實戰 - 從容面對同事的排擠Test 3 你是個心平氣和的人嗎？

四、怎樣停止抱怨？

從故事說起，菲萊邱的「另類自薦」掌握分寸，避免衝突Test 4 你是否能夠克制自己的情緒？

提升自己的適應能力沉默是金讓胸懷寬廣起來 實戰 - 學會「對付」難纏的上司五、如何讓別人停止抱怨？

從故事說起，釋迦牟尼的回答自責的妙用學會面對爭論培養健康的情緒Test 5 測測你的情緒是否健康？

實戰 - 如何消除顧客的抱怨六、學習承擔責任從故事說起，兩個人的故事什麼是責任？

逃避責任 = 聰明？

留住激情，擔負責任Test 6 你的激情在哪裡？

七、承擔責任，超越責任 從故事說起，「雕刻聖人」的倉庫 你要承擔哪些責任？

讓你的目標符合團隊要求 學會制定並使用目標用責任推動團隊發展自私，是責任的最大敵人八、吹散心靈的迷霧 從故事說起，兩個淘金者 找到你自己用寬容讓自己成為了了不起的人再努力一些，你可以做到的！

Test 8 你做事努力嗎？

實戰 - 掌握抱怨的技巧

<<快樂，從不抱怨開始>>

编辑推荐

- 本書特色
- 1.以故事勵志角度，帶你從職場、生活分析各項狀況。
 - 2.Test小單元，測試自己的心理指數是否處於必須改變階段。
 - 3.實戰單元，帶你深入剖析各項議題，解決問題，擁有職場戰鬥力。

<<快樂，從不抱怨開始>>

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>