

<<不可不知的生活法则>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的生活法则>>

13位ISBN编号：9787511300027

10位ISBN编号：7511300022

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：罗凌

页数：250

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>

<<不可不知的生活法则>>

前言

很多人有一份理想的工作，收入丰厚，却不知道怎样平衡生活和家庭；很多人被生活的压力压得喘不过气来，处处充满焦虑；很多人渴望温情的家庭生活，却不得不默默忍受没有情感的婚姻；很多人工作非常勤奋，却总得不到老板的赏识和同事的赞赏；很多人每天忙忙碌碌，却好像总是抓不住重点，一事无成；很多人渴望友情，却总是处处留下孤独的身影……“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。

”如果世间所有的取舍都如孟子所说的鱼与熊掌之间，那么一切都将变得简单。

而现实生活给我们的并非都是如此简单的选择题。

比如成功与快乐、事业与家庭、财富与健康……你舍哪个取哪个？

或许，我们只能把单项选择题变成多项选择题，那么答案将是既要成功又要快乐，既要事业又要家庭，既要取得财富，又要拥有健康。

因为这些对于我们都是那么重要，我们需要找到一个平衡点。

如果你事业平平，你就会失去身价；如果你为了事业牺牲其他所有，你将无法快乐；如果你没有很好地呵护家庭，你就会倍受情感折磨；如果你缺少朋友，你就会备尝孤独的滋味；如果你挥霍时间，你就会发现机会悄悄溜走；如果你肆意地透支健康，你就会失去获得一切的成本……对于我们来说，虽然拥有的很多，但有时却又看似无法兼得。

而所有的这些，失去了任何一个，都不是真正意义上的成功。

不能否认，取得大成就的人永远都只能是凤毛麟角；平庸者、失败者则占据了芸芸众生的绝大多数。

<<不可不知的生活法则>>

内容概要

如果我们将生活喻为一枚硬币，那么幸福的反面写着痛苦，快乐的背后刻着孤独。你手心里的那枚究竟是朝上还是朝下，取决于你的心态和选择。

如果心里有春天。

在寒冷的冬日。

也会看到温柔的春光；如果心里没有春天，即使是明媚的春光下。

也只能品尝苍白的寒意。

因此。

作为一生成功计划最重要的一部分，你首先需要做的就是正确地认识你自己，对自己充满信心。

你还需要养成良好的习惯，因为好习惯能把你导向天堂。

而坏习惯则将使你永远地沉沦在地狱。

除此之外，坚持和忍耐也是你在成功途中最重要的法宝，或许在绝望之时。

你只要再坚持一下，再忍耐一下，前路就会豁然开朗。

当然你还需要很多素质——踏实稳健、宽容豁达、珍惜时间、勤奋工作、关爱家人……这些都会将你的人生引向辉煌的成功。

<<不可不知的生活法则>>

书籍目录

第一章 心态决定状态，状态引导人生 1.积极的心态是成功的起点 2.永远相信自己会好运当头 3.甩掉令你疲惫的包袱 4.不要时时苛求自己 5.用积极的暗示善待自己 6.不要成为情绪的奴隶 7.任何时候都要打一剂谨慎的预防针 8.一颗冷静的心才能创造奇迹 9.用平常心善待人生得失成败

第二章 习惯制胜：好习惯带你上天堂，坏习惯引你入地狱 1.多一个好习惯，就多一分成功的机会 2.克服拖延，成败往往决定于几分钟 3.猜疑的习惯害己害人 4.要发怒时，强迫自己等上几分钟 5.良好的形象是你的一张名片 6.可以离开学校，但永远不能离开学习 7.勤劳成就美好人生 8.大处着眼，小处着手，注重细节

第三章 稳中求胜，厚积薄发：人生没有捷径 1.成功是一步一步走出来的 2.步步为营才能一飞冲天 3.避免与机遇失之交臂 4.投机取巧并非成功的捷径 5.明确地归纳自己的成功目标 6.光想不做只能生产思想垃圾 7.居安时要懂得思危

第四章 坚持与忍耐带你冲破黎明前的黑暗 1.顺是伤害，逆是财富 2.世界上没有常胜将军 3.忍耐一下，你的人生就会出现奇迹 4.恐惧坦然面对，逃避无济于事 5.要有信心走上自己的成功大道 6.不为失败找借口，只为成功找方法 7.坚持未必成功，放弃注定失败 8.没有耐心，难免会与成功失之交臂

第五章 左手写着胆略，右手就会写着成功 1.胆略使人立于不败之地 2.敢于突破常规往往创造神话 3.激发你心中的热忱 4.将别人的批评看成称赞 5.敢于冒险，不断提升自己 6.要敢于承担责任 7.永远不满足于现状 8.挑战自我，挖掘出你的潜能 9.告别优柔寡断，有魄力更容易成功

第六章 待人以宽，路也会越走越宽 1.以德报怨，宽以待人 2.别把别人的尊严踩在脚下 3.学会赞美，让你更受欢迎 4.批评如刀，恶语似狗 5.吹毛求疵让你成为孤家寡人 6.别给自己找些莫须有的“对手” 7.吃小亏往往占到便宜 8.学会换位思考 9.让自己常怀感恩之心

第七章 人脉的大树底下荡秋千 1.让朋友成为你的人脉大树 2.记住每一个人的名字 3.你不能选择容貌，但要展现笑容 4.主动地扩大你的交友圈子 5.用心去关怀你的朋友 6.避开这三个交友误区 7.交友也要讲究一点艺术

第八章 为生活打拼：要勤奋，更要聪明 1.做好职业规划是关系一生的事 2.成为老板身边不可替代的人 3.与下属相处的学问 4.工作中并没有所谓超人 5.敬业才有机会成功 6.甘于从平凡小事做起 7.把工作的焦点放在最重要的位置上 8.提高你的职场身价的途径

第九章 玩转你的宝贵时间，让你的生命更加高效 1.时间是你最宝贵的财富 2.精确地计算时间，才能精确地安排时间 3.统筹时间，让时间为你服务 4.小心你的时间窃贼 5.学会利用你的零碎时间 6.不要让自己成为不停旋转的陀螺 7.要像钟表一样准时 8.学会休息：6+1>8

第十章 解除成功的后顾之忧 1.爱工作，更爱家庭 2.别忘了给“葡萄树”施肥 3.长相知，不相疑 4.怎样度过婚后“危险期” 5.莫让性爱与情感背离 6.没有一对夫妻是不吵架的 7.跨越和孩子之间的代沟 8.成功者拒绝亚健康

<<不可不知的生活法则>>

章节摘录

美国一位心理学家也曾经做了一项令人振奋的实验。

在某中学新生开学的第一天，他在其中的一个班宣布：你们是经过精选出来的最有发展前途的学生。之后他再也没有露过面，但他并没有忘记自己说过的话，密切关注着这些学生。

十几年追踪研究得出了惊人的结果，这一个班的人确实如他所说的那样，由于学生相信了心理学家的话，对自己的未来充满希望，个个出类拔萃，有的成为科学家，有的成为名律师，有的成为教授。人生会有许多的忧虑看似无法跨越，其实，大多数的忧虑是不必要的，不妨运用积极的自我暗示，通过主观的作用使内心产生一种良好的预期。

不要在行动之前就去体验遭受失败后的情绪，学会勇敢些，忘掉困难，战胜恐惧。

即使在逆境之中，也不要轻易对自己说不行，要鼓励自己信心十足地去面对。

同时要下意识地建立自信心，经常暗示自己。

当然不要把目标定得太远，不要有过多奢望，要一步一个脚印地前进，在不断获得的小的成功中忘掉胆怯，增强信心，将会有效地扩大你事业发展的机会，增加你的快乐。

日本一家濒临倒闭的食品公司为了起死回生，决定裁员三分之一。

有三种人名列其中：清洁工、司机和仓库管理人员。

经理找他们谈话，清洁工说：“我们很重要，如果没有我们的辛勤创造的清洁优美的工作环境，你们怎么全身心地投入工作呢？”

司机同样说：“我们很重要。

这么多产品，没有司机怎么能迅速销往市场？”

仓管人员说：“我们很重要。

如果没有我们，这些食品岂不被流浪街头的乞丐偷走？”

于是，经理决定不裁员。

他在厂门口悬挂一块匾，上面写着：“我很重要。”

就是这么简单的一句话，调动了全厂职工的积极性，几年后该公司迅速崛起，成为日本有名的公司之一。

卡耐基曾经看过一本小书，对他的生活有深远而良好的影响，书名叫做《人的思想》，书的作者是詹姆士·艾伦，下面是书里的一段话：“人们经常体会到，当他改变对事物和其他人的看法时，事物和其他人对他来说就会发生改变。

要是一个人把他的思想引向光明，他就会很吃惊地发现，他的生活受到很大的影响。

人不能吸引他们所要的，却可能吸引他们所有的。

一个人所能得到的，正是他们自己思想的直接结果。

能变化气质的神性就存在于我们自己心里，也就是我们自己……”有一句话值得牢记：把一个人当作什么，他就会是什么。

同样，一个人把自己当作什么人，他就会成为什么样的人，至少会比较接近那种人。

这不是唯心的梦呓，而是实在的规律，是自我暗示的魔力所致。

这就是心理学上所说的“预言的自我实现效应”。

心理上的自我暗示固然是个法宝，但这个法宝的巨大魔力还需要通过经常地长期运用，形成一种意识，才会充分地显示出来。

可以说，经常进行积极暗示的人在每一个困难和问题面前看到的都是机会和希望；而经常进行消极暗示的人在每一个希望和机会面前看到的都是问题和困难。

要实现梦想，达成目标，需要反复操作成功意念法，并且给予自己正面暗示。

在此基础上全力拼搏，不达成目标绝不罢休。

如果你想“但愿大家这样看我”，你就会成为这样的人。

如果你说“我觉得我是这样一个人”，你就会成为这样的人。

当话语被奇妙的心灵完全吸收的时候，每天早晨，你便开始带着以前从来没有过的一种活力醒过来。

你的元气将会增加，你的热忱将会升高，你迎接世界的欲望将会克服一切恐惧，你将会比你想象中的

<<不可不知的生活法则>>

快乐更快乐。

<<不可不知的生活法则>>

编辑推荐

《不可不知的生活法则》预见到了一个人生命中可能会遇到的各种问题并给出了答案,或许没有人会为你的人生铺一条现成的路,但是《不可不知的生活法则》却可以为你提供一份人生之旅的路线图。在我们看似复杂的生活中,隐藏着一些简单而重要的法则,这些法则跟万有引力法则一样存在着,你同不同意都一样。

它们是一根能够改变命运的魔杖:利用这些法则,你可以让生活的每个层面都得到改进,从工作到家庭,从时间到今天,从物质到心态。

如果你了然于心,或许你的人生道路就会有意想不到的转折。

<<不可不知的生活法则>>

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>