

<<读懂人生全集>>

图书基本信息

书名：<<读懂人生全集>>

13位ISBN编号：9787802281240

10位ISBN编号：7802281245

出版时间：2006-10

出版时间：新世界出版社

作者：林畅

页数：344

字数：400000

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>

## <<读懂人生全集>>

### 内容概要

本书从大量生动有趣而又极富禅悟的故事中提炼出许多现实适用妙方，能帮读者去除忧郁，剥离烦恼，享受美丽的人生；博采古今中外成功人士的人生精华，广纳其为人处事的聪明睿智，给读者适时适用的简洁明快的指导；教会读者通过各种方式获得人们的好感，建立起完善而高效的关系网络；给读者介绍了战胜各种负面情绪很实用的方法，让我们每个人都拥有好情绪地度过生命中的每一天。

人生苦短，如何才能短暂的人生当中拥有好情绪？

本书从大量生动有趣而又极富禅悟的故事中提炼出许多现实适用妙方，能帮读者去除忧郁，剥离烦恼，享受美丽的人生；博采古今中外成功人士的人生精华，广纳其为人处事的聪明睿智，给读者适时适用的简洁明快的指导。

## 书籍目录

第一辑 开心快乐的妙力 上篇 开心快乐的心灵解药 经受逆境对人通常是一种幸运 吃亏即是占便宜 世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心 凡事找出好兆头，窝心即会变开心 “事情是这样，就别无他样”，我们只有善于接受它，处理它 满足心灵的最好办法是，减少心欲 好好地活在今天，勿枉为明天担忧 别在羡慕别人的时候失去自己的快乐 忍耐是痛苦的，但它的结果却很甜蜜 放下心理负担的包袱，过简单舒适的生活 不该知道的事情不要查问一不知是福 把死亡看做是“另有去处” 下篇 顺事如意的智慧活水 懂得害怕，能使疯狂的心宁静 认识真正的爱情，能使你避免痛苦的煎熬 人生苦短，别和自己过不去 只有在付出中才能享受到高尚的快乐 选择能给自己带来快乐的环境 与自己独处是必要的，我们应该学会品味孤独 每天抽出五分钟做做“白日梦” 如果工作正好是你喜爱的享受，那你就容易既快乐又成功 为适应生存，须适时软弱一把，不要总像坚硬的石头 面对难堪时要敢于说“不”，否则你将更加难堪 不要试图去做自己做不到的事情 运用意念力使生活变得更美好 保持静默，我们生活中五分之四的烦恼都会想通 不妨做一个快乐的“享乐主义者” 别受他人左右，活出你自己 学会慷慨地“及时行乐”，不要等到明天 放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐

第二辑 做人做事的箴言 上篇 成功做人的箴言 在人之上时，要视别人为人；在人之下时，要视自己为人 善待别人，即是善待自己 邀千百人之欢，不如释一人之怨 为了使自己快乐，请先包容别人 不做境遇的牺牲品，而要做它的主人 哀莫大于心死，自己的结论便是自己的命运结局 人生要有定力，不可随境而迁 弱者等待机会，强者创造机会 福祸常相随，得福避祸有良法 牢记每一次教训永不再犯，是智者与愚人的根本区别 如果做不上聪明的人，就做一个快乐的“笨蛋” 下篇 成功做事的箴言 依照心灵的声音去做，让潜意识引导你的成功” 学会放弃，才能更好获得生活 做事的成功靠潜心谋算，切勿马虎侥幸 摆脱人生困厄的最好办法是：别烦别怕，轻松快跑 有福不可享尽，有势不可用尽 做事不是越多越好，而是越有效越好 智者善以他人鉴。愚者只以自己为鉴 变通可以历曲通幽，执拗只能山穷水尽 换种思维方式，把问题倒过来看 会说话的人，才叫会做人 一句恰当赞美，能影响人的一生 心态变好，坏事也能变好事 睁一只眼闭一只眼做人，明察秋毫做事 抱持“游戏”心情，困境也会成“乐园” 用利剑去攻打，不如以笑容来征服 忍败求胜是正道，守得云开月必明

第三辑 令人愉快的相处方式 第一篇 心灵的境界，决定人气的旺季 宽容的人，不仅解放别人，更抬高了自己 爱人者，将亦被人热爱 拥有精神信仰的人，最容易拥有铁心的追随者 卡耐基3项使你与人相处愉快 第二篇 把愉快的相处技巧变成你一生的资本 85%的名人都是靠善结人缘而轻易成功和幸运 替人下一个台阶，等于给自己造一架云梯 谨守反弹定理：你怎样待人，人将怎样待你 依靠16种人际策略实现你的上升发展 对上司多讲“礼”，少讲“理”，容易取得好感 第三篇 让人际纷争远离你的生活 凡事不较真，朋友才会多 猜疑使人多怨，开朗让你多福 决胜人际冲突，关键要靠实力 对人不批评，只鼓励，就会出奇迹 善于道歉，不是人格上的耻辱，而是令人愉快的交往方式 第四篇 在人际风险中明哲保身 交友中不可不防的11种人 消除令人不快的10个隐患 辨别7种人际利害，注意趋吉避凶 热衷搞小圈子，是小人物事业拓展的大忌 第五篇 从沟通高手成为处世高手 3种说话策略，改善职业生涯 苏珊未获提升，只因话语出问题 不可不知的3个“撒谎规则” 讲话不卑不亢，令人对你折服 语言交锋，“模糊技巧”不可忽视 “感情输入”是沟通的最高境界 第六篇 从故事中学习，小人物怎样成为受欢迎的大人物 亿万富翁的交际哲学赚进1个亿 巧用能博得别人好感的4种语句 驱使别人喜欢你的第一原则是：对人不批评也不非难，更不诉苦抱怨 看透对方所求的人，能够俘获对方的心 抓住对方最开心的地方，也就抓住了你的目标 用衷心的赞扬换得价值不菲的奖赏

第四辑 怎样拥有好情绪 第一篇 情绪影响我们的生活 强者的优秀情绪必经苦难的炼狱 悲哀是成长的力量 彻底放弃自我，才能带来满足 第二篇 情绪影响我们的幸福 在人生不幸中用情绪自救 哀莫大于心死，乐由心生，福由心造 不要让自己不能控制的一切影响情绪 第三篇 情绪影响我们的成长 孤独是成长过程的一部分 用你的好情绪可以拯救别人 第四篇 把情绪变为快乐生活的源泉 学会快乐，儿童时期最重要 参透欲念，当下心宽 培养快乐情绪的3种方法 第五篇 情绪影响我的成功 是否能出人头地，智商只有20%的决定作用 像冠军那样在人生压力中调整情绪 在职业竞争中巧用情绪策略 魔术般有效的“稳操胜券心理” 第六篇 情绪影响我们的命运 控制不了情绪，就控制不了命运 影响情绪的基本元素——语言的安慰剂效应 注意防止

柔弱的情绪伤害一生 依赖心理会造成3种人生恶果 放弃忧虑的纠缠,让幸福从心中当下溢出 用9种方法玩好自己的牌 第七篇 成功者如何管理自己的情绪 掌握情感发泄的两种方法 战胜恐惧的7个办法 消除悲伤的4个过程 改善心情的81种方法 第八篇 如何获得健康的情绪 重获心灵的平衡是生存的基础 爱德蒙德身心放松14法 运用森田疗法,使你成为情绪和生活的主人 从消极情绪的自我发酵中跳出来

#### 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>