

<<败胜思维>>

图书基本信息

书名：<<败胜思维>>

13位ISBN编号：9787030187987

10位ISBN编号：7030187989

出版时间：2007-4

出版时间：科学出版

作者：和田秀树

页数：207

译者：陈诚

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>

<<败胜思维>>

内容概要

坚信明天会更好更光明的人，他的人生必定是幸福的。

悲观是无济于事的。

因为，倾向于悲观的人，就是把机会摆在他面前也只会视而不见，每一天都只会想着“还是明天再说”，而结果只会是昨天的重复，根本不会感觉到人生在不断发展。

即使这样，也是有办法改变的。

首先就需要抱着积极向上的阳光的情绪，不要空手而归，以及采用和昨天不一样的处事和思维方法，相信“就在明天一切都会很顺利”。

这也正是本书要为大家介绍的。

本书为大众读物，适合希望轻松生活、快乐工作的人阅读。

<<败胜思维>>

作者简介

和田秀树，1960年生于大阪府。

1985年毕业于东京大学医学部。

曾任东京大学附属医院精神神经科助理、美国卡尔·曼尼加精神医学院外国人研究员。

现为精神科医生，国际医疗福祉大学教授，秀树·和田·研究所和绿铁升学指导研讨会的法人代表及一桥大学经济系讲师。

川崎幸诊所精神病科顾问。

<<败胜思维>>

书籍目录

第1章 目前的不足之处 1 “与死同然”的一天 2 不经意间的“辩解” 3 请首先关注一下懈怠的日子吧 4 最实进度缓慢只不过是蓄势待发而已 5 肯动手就能做完的事情不可以拖延 6 自己不主动就无法踏上节奏 7 辩解之一：有心无力 8 目标为什么不明确呢 9 尚未开始便已经落后第2章 向“再好的明天”转变的方法 1 失败的一天当真没有闪耀之处吗 2 改变目标，关注星期六 3 偶尔挑战极限——让自己越来越优秀的方法（1） 4 时常预测未来的模样——让自己越来越优秀的方法（2） 5 知道什么是自己的“必败模式”吗 6 请把放心不下的事情记录在笔记本上 7 具有“善于辩解”体质的人无法重新振作起来 8 试着找出“不情愿的理由” 9 索性尝试从零开始第3章 尝试充分利用“空余时间” 1 令人喜爱的“自由时间”，更应认真对待 2 拥有挑战经历的人更有希望重新振作起来 3 在紧急状况面前无动于衷也是一种能力 4 尝试把“傍晚时间”发成两部分 5 忙碌之人不要忘记关注自我 6 什么是扰乱傍晚时间的关键因素 7 实施二十四小时的“磁盘文件碎片整理” 8 成为一名可以坦然拒绝加班的职员第4章 越做越强的“开始力！” 1 秘诀就是不让工作中断在最佳状态中 2 自称“最后阶段才努力的人”，只是“动作迟缓之人”吧.....第5章 这样做可以得到“持续力”第6章 “结束了”和寻找理想的榜样非常重要终篇 强烈的愿望让自己成长译者跋

<<败胜思维>>

编辑推荐

《败胜思维:关键在于思路!》为大众读物, 适合希望轻松生活、快乐工作的人阅读。

<<败胜思维>>

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>