

<<别为小事抓狂完全行动手册>>

图书基本信息

书名：<<别为小事抓狂完全行动手册>>

13位ISBN编号：9787111123347

10位ISBN编号：7111123344

出版时间：2003-08

出版时间：机械工业出版社

作者：(美)卡尔森

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>

## <<别为小事抓狂完全行动手册>>

### 内容概要

希望您能以愉快的心情打开这本书。

换句话说，当您真心想按书中的建议，结合日常生活的实际情况尽力去做时，希望您面带微笑地做这一切。

不要把所做的事都“评一个分数”或者把其中的任何一个练习看得太过重要。

您当然不是为了《别为小事抓狂完全行动手册》而抓狂吧！

我设计的点子和策略都旨在帮助您做长远打算，希望这本书能为您的生活带来惊喜。

## <<别为小事抓狂完全行动手册>>

### 作者简介

理查德·卡尔森博士：是美国著名的演说家，也是开业的压力咨询顾问，更是一个新时代的激励大师。在全世界，他的著作、演讲、录音带风靡了上千万的读者大众，造成了世界性的“卡尔林旋风”。

## <<别为小事抓狂完全行动手册>>

### 书籍目录

自序1.别为小事抓狂2.跟不完美和解3.别以为平和、放松的人会没有成就4.小心你的“想法”滚出雪球效应5.培养你的同情心6.提醒自己：即使就要离开人世，还是会有没做完的事7.不要打断别人的话，也不要抢别人的句子8.为别人做件好事，但不必处处张扬9.有时不妨把荣耀让给别人10.学会活在当下11.想像一下：除了你自己，别人都很聪明12.承认自己的“错”，接受对方的“对”13.变得更有耐心14.创造“耐心练习周期”15.做第一个付出爱心或握手言和的人16.问自己一个问题：“一年后我还会在乎这件事情吗？”

17.接受生命不公的事实18.允许自己感到无聊19.降低你对压力的容忍度20.每周写一封真心诚意的信21.想像参加自己的葬礼22.反复对自己说：“生命不是一桩紧急事故”……

<<别为小事抓狂完全行动手册>>

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>