

<<与纠结说再见>>

图书基本信息

书名：<<与纠结说再见>>

13位ISBN编号：9787111340546

10位ISBN编号：711134054X

出版时间：2011-5

出版时间：机械工业出版社

作者：海阔

页数：167

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>

<<与纠结说再见>>

内容概要

纠结其实是我们生活的一部分，只要能消化掉它的“毒、副”作用，回归天然心态，它反能成为我们奋斗的动力。

<<与纠结说再见>>

作者简介

海阔，营销管理专家。

在培训界首次提出“十三型人格”理论。

现任十三型人格沙龙首席培训师、清华大学继续教育学院特约讲师、前沿讲座电视栏目特约讲师、北京汇智博创培训机构签约培训师。

著有《十三型人格使用手册——知人、知面、知心攻略》、《中国式十三型人格——你的下属是哪种人》、《红楼梦中人——升职加薪中国式职商》、《斯沃森准则——33个让你脱颖而出的工作智慧》、《红楼商道——职场水文化》等。

主要合作客户有橡果国际、小肥羊、中电通信等。

<<与纠结说再见>>

书籍目录

序 对症下药，打开纠“结”

自序 天然心态，才是人生的最好状态

案例人物简介

事业篇——是什么让我们纠结

摆脱纠结宣言：学会坚守，更要学会放弃

第一章 野心：理想与野心是两码事

纠结者独白：蚂蚁绊大象

天然心态准则1：争斗、报复与理想无关

天然心态准则2：心放松下来，沟通才容易有实质成果

摆脱纠结口诀

口诀1：淡足放松

口诀2：保持克制

口诀3：快速移情

第二章 闲话：说对了，则“消化吸收”；说错了，则一笑而过

纠结者独白：逃兵

天然心态准则1：逆境时，绝不能“自轻自贱”

天然心态准则2：“闲话”多时，要反省自己为何“人缘差”

摆脱纠结口诀

口诀1：不卖弄

口诀2：不自恋

口诀3：不攀比

第三章 面子：利用它，还是被它利用

纠结者独白：好心办坏事

天然心态准则1：找一个“和事老”出面协调

天然心态准则2：让工作业绩帮自己“圆场”

摆脱纠结口诀

口诀1：不忧

口诀2：不惑

口诀3：不惧

第四章 势利：把它的杀伤力降到最低

纠结者独白：“鸠占鹊巢”

天然心态准则1：把人情冷暖当成人生常态

天然心态准则2：用“人气指数”帮自己渡过难关

摆脱纠结口诀

.....

第五章 天然心态修炼攻略：自戴“光环”

友情篇——人心为何难测

婚恋篇——为什么总逃不过人生那些坎儿

财富篇——为什么梦想与现实之间差之千里

<<与纠结说再见>>

章节摘录

版权页：插图：谨防“灯下黑”按常理来说，朋友之间的友情应像老酒一样，时间越久，情谊越深厚。

可有些人在和朋友相处时，情谊却始终难以升华，不咸不淡，像白开水一样。

有的人甚至友情越处越薄，从朋友变成路人。

这些人对朋友总是牢骚满腹，不是觉得朋友缺点一箩筐，就是觉得朋友对自己关照得太少。

可当他遇见朋友的友人，向他诉说朋友的种种“罪行”时，对方却不同意他的观点，而是列举出朋友一火车的优点。

此时，他们也感到特别惊异——为什么自己和朋友相处这么长时间，却从没有发现朋友的“美丽心灵”呢？

这种现象，如果用民间俗语来解释的话，就叫“灯下黑”；如果用心理学的专有名词来讲，就叫“视网膜效应”。

之所以会出现这种熟视无睹的现象，一个重要的原因是：这些人的心窗没有打开，他们的心情是阴暗的，所以他们看到的事情也总是被凄风苦雨所笼罩着。

在密莱的名画中，因为盲女身边的小女孩感受到了大自然的美，所以她在给盲女描述身边的景色时，才讲得特别投入，充满喜悦与激情。

小女孩的快乐情绪很自然地感染了盲女，所以她的脸上出现了幸福与陶醉的神情。

由此看来，只要用心感受，失明了的人也会“看到”身边的美景。

如果没有一双善于感受美的眼睛，那么再美的景色，他们也会视而不见。

观赏美景如此，建立友谊更是如此。

<<与纠结说再见>>

编辑推荐

《与纠结说再见》看透“纠结”的本质，明晰“纠结”的真相，重拾“天然心态”。

纠结其实是我们生活的一部分，只要能消化掉它的“毒、副”作用，回归天然心态，它反能成为我们奋斗的动力。

20个都市“重压族”深度心理剖析，48个心灵减压口诀，百余幅生动漫画，帮你打开纠“结”。

要想迅速打进公司中的圈子，就要细心观察他们在工作、生活中的一些细节，找到迅速与其融合的突破口。

比如圈子里如果有人和你一样，迷恋某个电脑游戏，你就要以此为契机，和对方进行沟通。

许多时候，与圈子中的一个人成了朋友，也就等于打入了这个圈子。

——摘自本书第51页（第六章 偏见：发现那些藏在海底的冰山）如果朋友间缺少了这份敬重之情，就很容易把情谊演变成赤裸裸的利害关系。

不但无法分享到友情的纯真与美好，还会经常为“友情买卖”中的得失而纠结，从而发出悲凉的慨叹：这个世上根本没有什么真正的友谊，“神马”都是浮云！

——摘自本书第85页（第十章 天然心态修炼攻略：忘掉利害）跌倒了，能快速爬起来，是勇敢；跌倒了，能快速爬起来并进行反思，便是智慧。

在婚姻中，如果不善于发现、改正或避开自己的弱点，离异后，就很难再迎来一个更好的开始，因为他（她）极有可能陷入一个怪圈当中——不停地跌倒、不停地爬起，直至耗尽所有的精力与激情。

——摘自本书第105页（第十二章 离异：不要穿新鞋、走老路）在商业合作中，如果直觉告诉你，有1%的胜算，那么首先要计算一下失败后要付出的代价。

如果觉得可以承受，就要勇敢地尝试；如果直觉告诉你，有100%的胜算，此时也不要马上拍板决定，而要多加一些理性的分析思考，看直觉是否“犯了错”；如果直觉告诉你，没有胜算的可能，就决不要尝试。

——摘自本书第142页（第十七章 直觉：没有十足的证据，也有100%的价值）

<<与纠结说再见>>

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>