

<<Hold住>>

图书基本信息

书名：<<Hold住>>

13位ISBN编号：9787115273697

10位ISBN编号：7115273693

出版时间：2012-3

出版时间：人民邮电出版社

作者：伊怀新

页数：189

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>

## <<Hold住>>

### 内容概要

《Hold住：坚持的智慧》针对现代人日常工作与生活中经常遇到的一些困惑和问题，如急功近利、工作无恒心、做事经常半途而废等，给出了积极、理性的解决方案，并用启迪思想的哲理和触动情怀的文字，帮助人们洗去心灵的浮躁，拥抱美好的人生。

《Hold住：坚持的智慧》适合所有心怀梦想、希望拥有强大的内心力量、渴望在事业上有所成就的读者阅读。

## <<Hold住>>

### 书籍目录

- 第一章 Hold住就是永不放弃——决定命运的时刻，也许就在下一秒  
永远别绝望，一秒钟后也许一切都会好起来  
成功的秘诀就是坚持到底  
再坚持一点点，就能到达成功的彼岸  
再试一次，也许就会峰回路转  
你只需再向前一步，就能迈过这道坎儿  
人性中最宝贵的东西就是坚持  
别轻易放弃，才不会前功尽弃  
成功属于坚韧不拔的人  
不要被自己的意志打败
- 第二章 Hold住就是从绝境中重生——莫将困境当绝境  
成功就像挫折的影子  
不要总抱怨自己的不幸  
再艰难的困境，也要心怀生的希望  
千万不要输给自己  
做事半途而废的人，永远别想成功  
将不可能变成可能  
没有绝望的事情，只有绝望的人  
山穷水尽之际，往往就是柳暗花明之时
- 第三章 Hold住就是不断地积蓄能量——人生要耐得住寂寞  
人生是一个不断积累的过程  
活在当下，认真过好每一天  
成于坚忍，毁于急躁  
忍耐是一种坚强的意志  
凭借自身的努力获取成功  
根扎得越深，才能长得越壮  
别让你的心灵染上流感病毒  
优化自己的心态
- 第四章 Hold住就是心怀希望——走在希望的田野上  
选定目标，坚持梦想  
曾经的失败不能说明任何问题  
用积极的心态拥抱成功  
不管发生什么，都要勇敢地面对现实  
把握成功的最佳时机  
希望能帮助你找到光明的出口  
心怀希望，才能有坚持到底的勇气  
坚持梦想，人生大不同
- 第五章 Hold住就是相信自己可以做到——只要想办法，就会有办法  
激发潜能，让危机变成转机  
天下无难事，只怕有心人  
没有做不到的事情，只有不努力的人  
将不利因素转化成有利因素  
开动脑筋，万事皆有解决之道  
成功的人生不设限
- 第六章 Hold住就是调节好自己的情绪——别让坏情绪毁了你的一生

## <<Hold住>>

控制自我情绪，才能改变生活

找出情绪产生的原因

用自我激励来调节情绪

冲动只会酿成大错

设法抑制自己的暴躁脾气

调节情绪的十大妙招

### 第七章 赢在Hold——每个人都拥有改变命运的力量

心态决定命运

改变习惯就能改变人生

注重细节，拥有成功的人生

坚持每天挤出一点时间发展自己

坚持自我反省，明天会更好

不要怀疑自己的能力，人生因坚持而改变

培养坚持的品质

### 第八章 Hold中的小智慧——换一种思维经营人生

失败是最好的老师

将自卑转化为动力

换个角度，就能看到更美的风景

避免陷入定势思维的圈圈中

权威面前，也要勇于坚持

把握现在就能拥有未来

专注于自己正在做的事情

### 第九章 让你内心强大的36句箴言

### 附录 你能Hold住吗——测测你有多坚强

参考文献

<<Hold住>>

#### 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>