

<<好习惯.好人生-50种自我提升的学>>

图书基本信息

书名：<<好习惯.好人生-50种自我提升的学习法>>

13位ISBN编号：9787507411300

10位ISBN编号：7507411303

出版时间：1999-06

出版时间：中国城市出版社

作者：郭薇薇

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>

<<好习惯.好人生-50种自我提升的学>>

内容概要

本书共分四部分：一、人生观念篇；二、行为举止篇；三、态度应对篇；四、习惯领域篇。

书籍目录

目录

一 人生观念篇

1.为什么当我在热闹的场所里，仍然常常会感到孤单寂寞？

解决方法就在“肯定自我 寂寞滚蛋”中

2.为什么我相信算命？

解决方法就在“做自己命运的主宰”中

3.为什么我很容易感到沮丧？

解决方法就在“向沮丧说再见”中

4.为什么我会莫名地有自杀的冲动？

解决方法就在“好死岂有歹活乐”中

5.为什么我总是益友没半个，但损友满街皆是？

解决方法就在“请向损友说不中

6.为什么当我幻想我所爱的人受伤或是死亡时，我会感到如此地恐惧？

解决方法就在“人过远虑 必无近乐”中

7.为什么我总是对于那些发生在自己身上的好事感到不安？

解决方法就在“时来 运来 别推开”中

8.为什么我总是幸灾乐祸？

解决方法就在“乱天下者人恒乱之”中

9.为什么我总是对自己要求得如此刻苛？

解决方法就在“请不要太完美”中

10.为什么当我越成功的时候，我却越会有失落的感觉？

解决方法就在“行得正 不怕被人瞪”中

11.为什么我总是很悲观？

解决方法就在“人生以快乐为本”中

12.为什么我会笨到去做一些愚蠢的决定？

54

解决方法就在“失败为成功之母”中

13.为什么我觉得人生索然无味？

<<好习惯.好人生-50种自我提升的学>>

解决方法就在“活在当下 助人乐己”中

14.为什么我总是不信任自己的能力？

解决方法就在“自信为成功之本”中

15.为什么自我要求竟是如此地困难？

解决方法就在“自律得宜 心想事成”中

二 行为举止篇

16.为什么我这么在乎别人对我的看法？

解决方法就在“喜欢自己，懂得说不”中

17.为什么我喜欢知道他人的秘密，或偷听他人的讲话？

解决方法就在“关心自己 帮助他人”中

18.为什么我会如此地迷信？

解决方法就在“积极面对 摆脱横逆”中

19.为什么我总是忘东忘西？

解决方法就在“心摇摇 力不足”中

20.为什么我对身边的琐事感到困扰不已？

解决方法就在“心宽不在屋宽”中

21.为什么我总是喜欢当跟屁虫？

解决方法就在“先做先赢 福寿全归”中

22.为什么我总幻想着在公众场所做出惊人之举？

解决方法就在“互信互谅 心胸开阔”中

23.为什么我总是会被镜中的自己吓死？

解决方法就在“用心看自己”

24.为什么我总是如此地笨手笨脚

解决方法就在“确定目标 协调一致”中

25.为什么我总是一副无所谓的样子？

解决方法就在“求己又求人”中

三 态度应对篇

26.为什么我对几分钟就可以完成的事，常常会拖拖拉拉？

解决方法就在“小拖延 误大事”中

27.为什么我总是喜欢让人家等？

解决方法就在“十等九推 他人不理”中

<<好习惯.好人生-50种自我提升的学>>

28.为什么我总是那么容易患得患失？

解决方法就在“把握现在 有舍有得”中

29.为什么我总是会习惯以看表来决定我的生活作息？

解决方法就在“脱离手表的束缚”中

30.为什么当我被人指派工作的时候，反而会感到愉悦？

解决方法就在“做自己的仆人”中

31.为什么我总是会对一些所谓的特异功能迷恋已？

解决方法就在“人生有方向 挫折闪一边”中

32.为什么我总是会忘记把钥匙、文件等东西放在哪里？

解决方法就在“关心环境 正视罪恶感”中

33.为什么我开车总是等到完全没有油的时候，才想加油？

解决方法就在“强化自身的安全感”中

34.为什么我会对于一些不可抗拒的天灾人祸有罪恶感？

解决方法就在“天灾人祸 并非我错”中

35.为什么不是我的错，我还是会向他人道歉？

解决方法就在“道歉成癖 不得要领”中

36.为什么我总是会去虐待自己？

解决方法就在“乐己及人 其乐陶陶”中

37.为什么我总是对于别人给我的赞美，会有浑身不自在的感觉？

解决方法就在“赞美他人 欣赏自己”中

四 习惯领域篇

38.为什么我这么容易感到紧张？

解决方法就在“穷紧张 富自信”中

39.为什么我会如此乱讲话？

解决方法就在“说人者人恒说之”中

40.为什么我很容易分心？

<<好习惯.好人生-50种自我提升的学>>

解决方法就在“专心致志 有始有终”中

41.为什么我做决定时，总是会犹豫不决？

解决方法就在“三心二意，诸事不宜”中

42.为什么我常常对我所关心，或关心我的人要发脾气？

解决方法就在“爱他 就不要迁怒他”中

43.为什么我不喜欢开口请人帮忙？

解决方法就在“独累不如众出力”中

44.为什么我总是喜欢驾驭别人？

解决方法就在“摆恶固执 人恒远之”中

45.为什么我总是喜欢争强好胜？

解决方法就在“争得越多 摔得越重”中

46.为什么我总是喜欢先帮助别人而不是帮助自己？

解决方法就在“助己为快乐之本”中

47.为什么我喜欢发脾气？

解决方法就在“多为别人想一想”中

48.为什么我需要靠那些我所爱的人，对我的一再肯定，才会觉得安心？

解决方法就在“惺惺惜惺惺”中

49.为什么我会很主观地去评论他人？

解决方法就在“聆听他人的声音”中

50.为什么我总是容易杞人忧天？

解决方法就在“天塌下来有高人撑着”中

结论成功生涯八大必胜绝技

现代人不可不知的江湖绝技

绝技一：不要怀疑自己

绝技二：EQ指数动一动

绝技三：轻松沟通没烦恼

绝技四：做自己的主人

绝技五：脑筋向后转

绝技六：与时间赛跑

绝技七：反省的方法

绝技八：心动不如马上行动

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>