

图书基本信息

书名：<<人生遇阻不要怕.方法总比问题多-30岁前解决的40个最关键问题>>

13位ISBN编号：9787513619004

10位ISBN编号：751361900X

出版时间：2013-4

出版时间：中国经济出版社

作者：李颜垒

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>

内容概要

30岁前怎么做，决定你的一生怎么活——

30岁前的年轻人没有智慧，会在激烈的社会竞争中惨遭淘汰；

30岁前的年轻人没有能力，会在奔向前途的行程中举步维艰；

30岁前的年轻人没有事业，会在千磨万击的历练中轻言放弃；

30岁前的年轻人没有目标，会在人生的旅途中迷失自我.....

30岁前的年轻人无知者无畏，敢想敢拼，这既是优点，又是缺点。

在打拼中，每个年轻人难免会遇到这样那样的困难和阻力，因此，只有找对方法，才能有效解决问题，从而加快脚步，赢得精彩的未来。

《人生遇阻不要怕，方法总比问题多》以大量鲜活的事例，给30岁前的年轻人以深刻的启迪、真诚的忠告和正能量的人生指引，使他们认清30岁前的生存现状，勾勒一生的成功蓝图。

作者简介

李颜垒，河南许昌人，畅销书作家，职业经理人。

厦门大学传播学硕士。

曾任中国最大的本土4A广告公司广东省广告股份有限公司事业群总监，长期致力于世界500强企业的品牌战略、企业文化以及员工培训的研究与实践，曾服务于工商银行、鸿星尔克、孚日家纺、皇明太阳能、建业住宅等。

现任职于郑州天星教育集团。

著有《好员工就要德才兼备》《最看不透的7张面孔》等畅销书。

书籍目录

人生篇 命运——人生并非由上帝定局。
我们也能改写 世界如此险恶，面对厄运你怎么办？
在这个“拼爹”的时代，没爹可拼怎么办？
遭受挫折，处于逆境，如何撑起一片希望的天空？
金钱——无尽的欲望会让我们的生命成为一口枯井 什么是正确的金钱观？
身外物，不贪恋，如何消除错误的金钱观？
白手起家，怎样致富？
知识——腹有诗书气自华 知识是立足之本，你打算如何持续学习？
如何不断给自己“充电”？
怎样学习社会这本“无字天书”？
健康——有健康的身体，才能享受人生 你的健康是否曾失控于华丽的业绩之中？
工作太紧张了怎么办？
如何形成良好的作息规律？
形象——美只愉悦眼睛，良好的形象却让人心旷神怡 佛靠金装，人靠衣装，你怎样给他人留下好形象？
气质改变人生，该如何提升自身气质？
怎样形成自己的影响力？
定位——圈定属于自己的人生舞台 你的方向究竟是什么？
如何做到明确的定位，有了定位后，该如何实现目标？
观念——抛弃墨守成规的理念。
给自己松开“紧箍咒” 当别人都固守旧有观念时，你怎么办？
当常规不再适应新情况时，该如何做呢？
凭经验与动脑子，你选择哪一个 时间管理——成功属于善用时间的人，请合理规划你的时间 如何理解惜时如金？
时间不经意地溜走，总是不够用怎么办？
如何合理利用时间？
机遇——化好妆，等待命运舞会的开始 你是怎样理解机遇的？
遍寻机遇而不得怎么办？
如何争取机遇？
行动——行动起来，一切才不再是镜花水月 如何不让自己一直活在梦里？
如何打破毫无意义的等待？
如何做到不再拖延？
失败——只有往前走。
才能把影子甩在身后 总是失败怎么办？
在失败中你能学到什么？
面对逆境，如何拥有希望？
低谷——盛满希望的生命才不会枯萎 人生有巅峰也有低谷，如何对待它们？
找活路与继续待在谷底，你怎样选择？
在谷底，怎样调整心态？
失业——转个弯柳暗花明又一树 失业就意味着完蛋吗？
面对失业，应该怎么办？
面对人生的阴霾，如何拥有好心态？
心态篇 浮躁——静下来，听自己的心跳 怎样正确看待浮躁情绪？
如何挣脱浮躁牢笼？
怎样克服速成心理？

<<人生遇阻不要怕.方法总比问题多-3>>

习惯——习惯决定了我们是骑师还是坐骑 如何看待恶习？

如何养成好习惯？

自卑——如果没人给我们鼓励，那就自己为自己鼓掌 什么是导致自卑的“元凶”？

自卑心理较重怎么办？

如何树立自信心，走出自卑的泥潭？

谦虚——颗粒饱满的稻穗是低着头的 我经常盲目自负怎么办？

如何保持谦虚之心？

如何做到谦虚处世？

自尊——精心守护好我们的尊严 当自尊受到侵害时怎么办？

在现实生活中，如何做到自尊自爱？

如何开启爱自己的人生？

完美主义——世界并不完美，人生当有缺憾 过于追求完美，被残酷的现实打倒怎么办？

如何改变完美主义观念 如何面对缺陷？

虚荣——放下面子。

活出真实自我 如何理解虚荣心？

特爱面子怎么办？

如何战胜虚荣心？

较真——不斤斤计较，以包容之心做事待人 怎么改变事事计较的心理？

如何克服较真之心？

如何成为一个随和而善解人意的人？

胸怀——比天空更广阔的。

是人的胸怀 做一个胸怀宽广的人？

如何拥有豁达的人生？

如何培育成大事的气量？

节俭——勤奋是幸福的右手，节俭是它的左手 如何摒弃铺张浪费的坏习惯？

如何致富？

平常心——人间没有永恒的夜晚，世界也没有永恒的冬天 平常心是一种生活艺术，如何拥有一颗平常心？

如何拥有快乐的心情？

如何从容地面对一切？

借口——被自己的借口征服是最大的耻辱 经常给自己找借口，又改不掉这个坏毛病，怎么办？

从几个常见的借口中你能学习到什么，如何做到少点借口，快点行动？

细节——细节决定成败 应该怎样认识细节决定成败？

如何与细节做朋友？

人际篇 舍得——台与得是人生最大的选择题 怎样把握得失心？

面对人生种种问题我们应该如何取舍？

我们会在放弃中得到什么？

奉献——学会赠人玫瑰。

才会手有余香 赠人玫瑰，手有余香，如何理解奉献精神？

你真的理解付出的意义吗？

承诺——学会适度承诺和切实履行承诺 如何做到言必信，行必果？

你平时轻易承诺吗？

如何做到履行承诺？

合作——在团队合作中开拓辉煌人生 一个人要想成功，为什么要与人合作？

如何做到与他人成功合作？

如何与团队拧成一股绳？

倾听——“会听”的耳朵比“会说”的嘴巴更重要 会听的耳朵、会说的嘴哪个更受欢迎？

<<人生遇阻不要怕.方法总比问题多-3>>

如何做到认真倾听别人说话？

如何在倾听中有所收获？

依赖——抛掉拐杖独自行走 我怎么总是依赖他人？

如何抛掉依赖的拐杖？

怎样才能消除依赖心理？

嫉妒——嫉妒他人只会更不如人 嫉妒心是怎样产生的？

如何摆脱嫉妒心的困扰？

如何去除嫉妒心理？

孤独——心情的颜色影响世界的颜色 如何摆脱心中的孤独感？

如何翻过自己在心里筑起的篱笆墙？

如何才能远离孤独？

猜疑——放下猜疑才能触到幸福 猜疑是如何产生的呢？

如何消除猜疑心理？

如何改掉猜疑的毛病？

成见——戴着有色眼镜看世界，世界必会扭曲不堪 如何理解社会交往中产生的心理偏见，生活与工作中人们为何会对某人某事有成见呢？

如何消除对他人的成见？

批评——坦然地接受他人的批评 受到别人批评时怎么办？

犯错后如何做到立即承认？

受到别人不合理的批评应该怎么办？

情感篇 友情——处好人际关系，收获一路风景 朋友较少怎么办？

如何与好朋友一路相随？

亲情——珍藏亲情的温馨 你是否真的珍视最伟大的母爱？

父母可以与孩子做朋友 吗？

我们应该如何反哺父母？

爱情——如果爱，请深爱 如何表达爱，如何经营爱情？

遇到真心爱的人该如何去把握？

婚姻——亲爱的让我们来用心经营 婚姻中产生矛盾和冲突怎么办？

婚姻中如何用心经营生活？

如何走入彼此的心灵

章节摘录

版权页： 人一生要面对许多问题。

其中，首先要面对的是“命运”这个问题。

其实，人时刻都要面对命运的挑战：出身不好，没有背景往上攀；生活艰难，没有经济支援；遭受失败的挫折；身体残疾，无法实现梦想……没有谁的一生会是一帆风顺的，也没有谁一出生便拥有令人羡慕的“好命”。

如果觉得自己的“命”不好，是不幸的，请不要一味地怨天尤人，而要设法通过自己的努力改变命运。

要想改变命运，实现自己的梦想，就要有胆识、有胆量，要勇敢地面对人生中的各种挑战，做一个生活的强者，做一个勇于攀登高峰的人。

这样，你就能立于不败之地，就能攀登上人生的顶峰，欣赏到优美的风景，成就人生的辉煌。

正当大作曲家贝多芬精力充沛、充满热情地献身所钟爱的音乐事业时，不幸的事情发生了，由于患耳病，他渐渐失去了听觉。

一天，他和朋友们到野外散步，朋友们听到从远处传来一阵悠扬的笛声，赞叹道：“这笛声多么优美呀！”

贝多芬侧耳倾听，可他什么声音也没有听到。

他们继续往前走，朋友们又听到牧童清脆的歌声，又赞美道：“这歌声多么动人！”

贝多芬全神贯注地听，仍然什么也没听到。

贝多芬这才知道自己的耳朵聋了。

对于作曲家来说，世界上还有什么能比耳朵更宝贵呢！

作曲家要用耳朵去辨别音的高、低、强、弱，要用耳朵去欣赏优美的旋律、丰富的和声与多变的节奏，音乐就是声音的艺术啊！

这个打击对年轻的贝多芬来说，来得太突然了。

贝多芬陷入了极大的痛苦之中。

他绝望，甚至想到了自杀，连遗嘱都写好了。

但是，经过一番激烈的思想斗争后，贝多芬还是坚强地活了下来，因为他热爱生活，热爱音乐。

他对别人说：“是艺术挽留了我，在我尚未把我的使命完成之前，我不能离开这个世界。”

贝多芬勇敢地向命运展开了挑战，他在给朋友的信中豪迈地写道：“我要扼住命运的喉咙，它休想使我屈服！”

这句话成为贝多芬一生的座右铭。

贝多芬比以前更加发奋努力。

尽管他的耳病越来越严重，他听不到鸟儿的鸣叫、小溪的歌唱，也听不到雷鸣风吼，世界上的任何声音他都听不到。

但是，贝多芬没有灰心，也没有气馁，他坚韧不拔地与命运搏斗。

与命运搏斗的艰苦时期，正是他一生中创作力最旺盛、成就最辉煌的时期。

他的大部分成功之作都是耳聋以后创作的。

他一生成就最卓越的九部交响乐就是在他患了耳疾、听力渐退的情况下完成的。

贝多芬以惊人的毅力、辉煌的成就掀开了欧洲音乐史上崭新的一页。

有时，现实的确是残酷无情的，人的确会感到人生的不公与不幸。

但人生来是要战胜一切不幸的。

而有时，人生的不幸也是一种幸运，是人生的一笔财富。

因为，它可以磨炼我们，激发我们战胜不幸的勇气，促使我们走向成功。

所以，我们一定要认清这个事实，把不幸化为动力，开辟出一条自己的路。

人活着，不应因幸运而故步自封，更不应因厄运而一蹶不振。

真正的强者，要在逆境中找到光亮，时时把握住人生的方向盘，校准自己前行的目标，人生的不幸就可能成为幸运的起点。

编辑推荐

《人生遇阻不要怕,方法总比问题多:30岁前解决的40个最关键问题》以大量鲜活的事例,给30岁前的年轻人以深刻的启迪、真诚的忠告和正能量的人生指引,使他们认清30岁前的生存现状,勾勒一生的成功蓝图。

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>