

<<改变人生的72个身心修炼>>

图书基本信息

书名：<<改变人生的72个身心修炼>>

13位ISBN编号：9787530434444

10位ISBN编号：7530434446

出版时间：2007-1

出版时间：北京科学技术

作者：萧萧

页数：166

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>

<<改变人生的72个身心修炼>>

内容概要

人的一生有无数次的选择，每次都是痛苦和快乐抉择的过程。如果选择了痛苦，不要灰心，请珍惜你醒悟的反思；如果选择了快乐，不要松心，请享受你收获的心得。

无论选择哪个，都要珍惜来之不易的磨炼，不要让它随风而去。

为了美好的明天，幸福的人生，请你和我一道，磨炼心态，修炼身心，改变人生！

态度是行动的前提，态度受价值观的指导，态度是为人处事的基本原则，而心态决定态度。价值观是每个人判断是非善恶的信念体系，它不但引导我们追寻自己的理想，还决定一个人生活中大大小小的选择。

我们的任何行为都是自身价值的流露。

<<改变人生的72个身心修炼>>

书籍目录

修炼1 让失败在笑声中溜走
修炼2 在绝望中寻找希望
修炼3 精心打造每一件小事
修炼4 家常话派上大用场
修炼5 踩着点子朝前走
修炼6 有什么样的目标就有什么样的人生
修炼7 坐在生活的第一排
修炼8 人在职场如逆水行舟,不进则退
修炼9 不经历风雨,怎么见彩虹
修炼10 每天都暗冒一点险
修炼11 男孩子能做的事,女孩也绝对都能做
修炼12 积极地以退为进,走曲线式生存方式
修炼13 从心底感谢“淘汰”
修炼14 让别上显得比你更优越
修炼15 抱怨无好事
修炼16 细节成就完美
修炼17 人生没有“不可能”
修炼18 在“忍耐”中调节自己
修炼19 举手之劳,就能消除烦恼
修炼20 学会善良
修炼21 悄悄地为他人做点好事
修炼22 你只需要一块表
修炼23 怎样摔倒并不重要,重要的是你能否站起来
修炼24 把自卑化为动力
修炼25 不要只看夕阳
修炼26 回到家里,多照照镜子
修炼27 化嫉妨为积极动力
修炼28 少说“郁闷”,多帮深呼吸
修炼29 每天给自己一个希望
修炼30 控制不良情绪,开发情绪的积极面
修炼31 人无我有的个性才是个性
修炼32 把爱好当作助手
修炼33 好人缘有利于成功
修炼34 有些事情必须等待
修炼35 把握人生的两个机会
修炼36 学会乐观
修炼37 凡事往好处想
修炼38 自立——现代人的必备素质
修炼39 热情可以帮你战胜失败
修炼40 对付时间窃贼
修炼41 设定目标,不断激励自己
修炼42 不要自寻烦恼
修炼43 你要寻找什么,就会找到什么
修炼44 用幽默换来好心情
修炼45 吃不到葡萄,就把它想成是酸的
修炼46 学会笑脸相迎
修炼47 放下就是快乐
修炼48 沟通一生,快乐一生
修炼49 面对世界说“我能行”
修炼50 从心底里珍惜生命
修炼51 给别人留点面子
修炼52 勇于尝试就有机会……

<<改变人生的72个身心修炼>>

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>