第一图书网, tushu007.com

<<【引进版】炫彩人生英汉双语读物->>

图书基本信息

书名：<<【引进版】炫彩人生英汉双语读物-积极心态，七日速成>>

13位ISBN编号：9787533746469

10位ISBN编号：7533746465

出版时间：2010-6

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：盖瑞·莫里斯 编

页数：102

译者：肖维青

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

第一图书网, tushu007.com

前言

很显然，这本书不可能打包票：一周以后你的人生将完全不同。
可是，我们这本书会向你传达这样一个令人振奋的信息：只要每天做一些小小的调整，你的生活将发生深刻的、长期的而且持久的变化。
这个七天行动计划将助你踏上阳光人生之路——你可以大胆憧憬你的未来，学会冲破过去的牢笼，组建一支乐观积极的后援团，从挫折和失败中吸取教训树立战胜沉疴的信心，不再拖拖拉拉、敷衍塞责，开始从容淡定地享受现在的生活。
假如你愿意用生命中的七天来做个试验，用你所有的热情、信心和期待来度过这一周，你可能会发现自己真心喜欢上了这样的生活方式，再也不想回到从前。
在这七天里，或许，你会重新发现生命的意义并锲而不舍地去追求，或许，你会解开一辈子的心结，豁然开朗。
或许，你仍然决定安于现状，但是你的心态肯定不同了。

内容概要

从这一周开始，你将学会如何培养积极的心态，学会掌握自己命运、追求自己的梦想；从这一周开始，你将学会如何克服困难、处理复杂关系。
凭借一把乐观的钥匙，你将开启热情、毅力和能量的宝藏。
这把乐观的钥匙就是教会你抛开过去，着眼未来，按部就班、循序渐进地过好当下的每一天。
　这本书传递的思想震撼人心，但是也是很简单的道理。
那就是：就凭你现在的力量，你就完全可以让自己的心情更加快乐，环境更加和谐，工作更加有创意。
所以，请你花这么一周的时间，学习如何培养积极的人生态度吧。
积极的心态 必将改变你的生活，甚至改变这个世界。

书籍目录

DAY 1第一天 “ Visualize the Perfect Week… ”“ 设想一下，完美的一周即将开始…… ” Plan Your Progress安排一周的进程 Steps to Great and Productive “ List-Making ” 如何用清单的形式制订计划 Be Prepared；Be Committed有备而来，下定决心 Be Ready to Change Your Life迎接人生旅途中的变化 In the Week Ahead…Be the Person YoU Are Meant to Be在这未来的一周里，做一个理想中的你DAY 2第二天 “ Today Is Your New Beginning… ”第二天：“ 今天就是新的起点…… ” Get on the Fast Track to a Positive Attitude驶上积极人生的快车道 Give Your Confidence a Boost提升你的自信心 It ’ s a Wondefful Life生活真美好 Beginning Today…今天就开始…… Make the Most of Every Opportunity充分利用每一个机会 Today Is Your Time to Shine今天该你露一手了 How to Get Through a Difficult Day如何度过艰难的一天 Difficult People难以相处的人DAY 3第三天 “ When the Past Intrudes… ”“ 那些过去的阴影…… ” Learn to Let Go ofthe Things You Can ’ t Change学会放下 Stay Focused on Today只关注今天 It ’ S Never TOO Late to Have a Wonderful Life开始美好生活，从来不嫌晚 The Power of Positive Change改变的力量 Always Expect the Best乐观地期待未来 If You Want to Feel Optimistic Every Day…如果你想每天都乐观…… The Benefits of Failure失败是成功之母 The Past Is Past，but Tomorrow Will Last Forever过去的都过去了，未来才是永恒的DAY 4第四天 “ Check Your Progress！
”“ 盘点自己的成绩！
” Keep Everything in Perspective凡事不要偏激 How to Maintain(or Regain)Your Momentum如何保持(重获)动力 Overcome Procrastination克服拖拖拉拉的坏毛病 Measure Progress in Your Own Way用自己的方式衡量进步 What Did You Do Today？
今天你做了什么？
DAY 5第五天 “ Remember YOU Are Not A10ne… ”“ 记住：你不是孤军作战…… ” Build a Strong Support Group组建强大的后援团 “ Trust Others，and They Will Be True to You ”“ 信任别人，别人也会真诚相待 ” The Amazing Power of Teamwork惊人的团队力量 You ’ ll Receive Great Rewards When You Give to Others给予就是受益 Share Your Optimistic Spirit with the World与整个世界分享你的乐观DAY 6第六天 “ Appreciate the Little Blessings… ”“ 欣赏生活中的点点滴滴…… ” Things to Be Thankful For值得感谢的事 Cultivate an Attitude of Gratitude学会感恩 You Deserve to Be Happy！
…Here ’ S How You Can Be你应该感到幸福！
秘诀就在这里…… You Have a Lot to Feel Positive About让你感到开心的事情真的很多 nnd Fulfillment in Life ’ S Simple Joys粗茶淡饭，知足常乐DAY 7第七天 “ You Really Are on Your Way！
”“ 美好的人生之旅正在进行！
” Today，Treat Yourself like the Special Person You Are今天，请你把自已当做贵宾 Relax，Renew，Recharge—Have Fun！
休养生息，获得新生，储备能量——先来放松一下吧！
You Can Go Wherever You Want to Go理想总会实现的“ Every Day You Are on the Way ”“ 你离目标越来越近 ”

章节摘录

如何使自己保持乐观呢——最佳方案之一就是明确自己的人生目标。
一旦你致力于完成积极的人生计划，你的目标就是终点，小小的困难挫折都不会令你心灰意冷。
所以，今天，你就问问自己：“我希望一周以后自己的生活发生什么样的变化？
”如果之后的七天能如你所愿.你希望如何度过？
你会不会尝试什么新东西，或者完成某个未竟的项目？
你对工作、朋友、亲人的态度会有什么变化？
你的梦想呢？
让我们把今天看做阳光人生之旅的第一站吧。
请你花一点点时间.设想一下你所希望的人生变化。
信手写下任何可以让你发挥潜质、热情激荡和充满希望的事情。
（本书第7页会给你一些指导。
）制定出实现自己目标的具体步骤。
你可以按照重要性排列这些步骤的顺序，按照要点进行分解，预测可能出现的情况和可能遇上的人，并有条不紊地制定自己的行动计划，只有信心才是你追逐梦想的助推器。

媒体关注与评论

你的现状由你的思想决定，你的未来也是由你的思想决定的。
——詹姆斯·艾伦

第一图书网, tushu007.com
<<【引进版】炫彩人生英汉双语读物->>

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