

<<如何掌控你的生活>>

图书基本信息

书名：<<如何掌控你的生活>>

13位ISBN编号：9787538855890

10位ISBN编号：7538855890

出版时间：2008-6

出版时间：黑龙江科技

作者：罗婷婷//张保文

页数：414

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>

<<如何掌控你的生活>>

内容概要

人人都在生活，然而如何生活，如何使生活朝选择的方向前进，并不是每个人都能够掌握的。现实生活中，有的人不能合理分配时间，忙碌一天却效率低下；有的人不能很好处理工作与生活的关系，疲于奔命，难以享受生活的乐趣；有的人面对竞争越来越强的社会，不能有效调节自己的情绪，采取消极的态度，逃避现实，一蹶不振……一个人如果不能掌控生活，将会对自己的人生造成沉重的负面影响；只有掌控了生活，才能实现人生的愿望，走向成功。

本书立足现实，深刻阐述了掌控生活对人生的重要意义和积极作用，从时间、工作、金钱、情绪、情感、人脉、家庭等7个方面，条分缕析，围绕如何掌控生活这一重大生活课题提出了详尽、有效的参考途径和指导方案，帮助广大读者找到生活的内在规律，把握生活的节奏，做生活的主人，实现生活和事业的平衡、和谐和高效，享受真正快乐和幸福的人生。

<<如何掌控你的生活>>

书籍目录

绪论第一节 生活为什么会失控你的生活失控了吗？

掌控生活，实现生活的平衡、和谐与高效· 第二节 完美掌控生活的7大要素时间：珍惜时间就是珍惜生命工作：和谐工作，才能拥有和谐生活金钱：正确支配金钱是实现价值的有效途径情绪：情绪改变命运情感：情感是生命的甘泉人脉：人脉决定你的兴衰成败家庭：家是幸福生活的港湾第一章 时间：掌控时间的主动权第一节 时间是什么时间是什么读懂你的时间时间是人生最宝贵的财富竞争时代的时间第二节 掌控了时间就掌控了生活别做时间的奴隶，做时间的主人不让生命过早地老化做一个“时商”高手第三节 合理而高效分配时间的6种策略时间的80/20法则要事第一做最现实的事情做“必须做的事”关注可控范围，而非不可控范围一次只做一件事第四节 不要轻视每一分钟的价值时间犹如海绵中的水找出隐藏的时间等待中的时间也可以做很多事充分利用上下班时间第五节 谁偷走了你的时间· 节省时间的妙方不被琐事缠身克服拖延学会说“不”第六节 给自己留点自由的时间给自己一个清醒思考的时间拥有一个安静的时段给自己一个踏实的睡眠时间增加学习时间，给自己充电让双休日乖乖由你支配巧妙地搁置问题第二章 工作：卓越人生的本质要求第一节 工作是生活的馈赠工作不仅仅为了薪水做工作的最佳受益者渴望快乐就要努力工作第二节 赢在卓越的平台职业决定你的人生选准池塘钓大鱼利用现有的平台发展自己在平凡中追求卓越雕塑自己最完美的职业形象打造你的个人品牌第三节 为自己投资与规划每天进步一点点成功取决于现在的努力能力才是良弓规划自己的职业生涯第四节 做个高效工作的执行者在行动前设定目标合理安排出效率处理工作分清轻重缓急高效地搜集消化信息将困难问题分解第一次就把事情做对把问题一次性地解决最理想的任务完成期是昨天第三章 金钱：做金钱的主人第一节 财富折射着至高的人生哲学金钱是天使和魔鬼的结合体金钱不等于成功一拥有金钱并不意味着幸福金钱不能赐予你完整的人生做金钱的主人不为钱而工作，让钱为你工作第二节 像亿万富翁那样去赚钱找借口永远也无法赚到钱从小事中激发你的创意让手中的钱活起来将鸡蛋放到不同的篮子里妙手生花，让钱生钱学会借船出海第三节 点滴消费体现生活智慧把钱放在干净的地方消费向消费陋习说“byebye”精明到一点一滴省钱不是吝啬最大化你的购买力跳出花钱的陷阱第四章 情绪：做情绪的主宰者第一节 情绪是什么情绪是什么情绪的特点情绪的表现形式情绪的身体感觉情绪不等于性情情绪的力量情绪为什么会失控第二节 轻松卸下情绪的重负来个角度变换30分钟的放纵朋友是最好的药退一步，海阔天空学会弯曲善于转移负面情绪第三节 调整情绪，操之在我我的情绪我做主为你的坏情绪找一个“出口”在逆境中保持微笑日常生活中的自我调整第四节 让良好情绪为你的影响力加分情绪的感染力微笑的魅力j轻松幽默获得别人的接近真诚的赞美热忱点燃希望之火第五节 好情绪造就好人生情绪改变命运良好情绪让你把握机会情绪能以柔克刚情绪助你送好礼第五章 情感：做个掌控爱情的高手第一节 用心经营一份浪漫而牢固的爱情大声说出心中的“我爱你”给爱一个坚实的承诺忠于爱，接受爱的考验写一封情书，感动你所挚爱的人情人节 送心爱的人一份特别的礼物和心爱的人到心仪的地方去第二节 关于爱的几点忠告爱情双方地位平等深爱但不迷失方向不可仅仅满足于被爱别把对方的付出视作理所当然别把爱当作情感的枷锁为爱情的道德之门加上哨兵别把感情浪费在不适合的人身上第三节 化解情感困惑俘获意中人的妙法熟练掌握爱的语言坦然面对失恋· 走出三角恋爱的禁区和恋人友好分手拒绝别人求爱的技巧与昔日的恋人“划清界限”第六章 人脉：开设你的人脉账户第一节 精心维护一张人脉关系网给你的“人脉”把把脉为感情开个账户提升人脉竞争力将人脉调整到最佳状态常见的人脉维护方法人情投资适可而止优化你的人脉关系网第二节 善用人脉开拓财脉让朋友成为你的人脉大树亲戚亲戚，越走越亲跟随良师成大业恰同学少年，该靠靠一把同乡多多关照同事也是你可利用的资源得老板者得舞台让下属推动你高飞拿人脉资源做个交易第三节 拓展人脉的策略拓展人脉的七大战略高档培训班的奥秘深交靠得住的朋友多认识一些带“圈”的朋友善交异性朋友，开创人脉半边天善待你的敌人第四节 受人欢迎的八个方略微笑创造无穷价值好的开场白，好的后续好印象，好开始把自信“写”在脸上赞美，缩短心与心的距离倾听，另一种动听的语言幽默，打通人脉的灵丹妙药主动，已赢得了成功人脉的一半小小名片学问大第七章 家庭：幸福生活的港湾第一节 读懂并呵护彼此的爱爱就是理解爱就是宽容爱需要不断更新来点温柔的谎言“哄”，让夫妻关系更融洽第二节 开创双赢的和谐沟通渠道实现双赢的夫妻沟通艺术送出你的赞美幽默是家庭生活的调味剂“废话”是夫妻沟通的润滑剂倾听是一种微妙

<<如何掌控你的生活>>

的沟通吵架也是一门艺术糊涂一下也无妨第三节 掌握夫妻相处的完美艺术保持适当的距离才能产生美爱人只是自己生活的一部分做个调配爱情的高手增进和破坏夫妻感情的细节让你的婚姻持久保鲜第四节 巧妙挽救婚姻的危机婚姻不是完美无缺的生活应对爱人的外遇消除婚姻的障碍告别冷战僵局谨慎处理婚姻危机感情冷漠是婚姻的大敌第五节 破解家中难念的经书正视和消除与孩子间的代沟相互体谅搞好婆媳关系互爱互敬搞好姑嫂关系互相关照搞好妯娌关系兄弟和睦共处尾声：学会享受你的生活

<<如何掌控你的生活>>

章节摘录

第一节 时间是什么 要给时间下一个本质的定义并非一件简单的事。

但许多伟人的行动已告诉了我们：时间是成功赖以生存的土壤，是验证我们智慧和毅力的试金石。

时间是什么？

或许你对这个问题感到茫然，正如1500年前北非希波的一位大主教奥古斯丁所说：“至于时间是什么，如果没有人问我，我还明白；如果我想给问我的人讲清楚，我反而不明白了。

”的确，要给时间下一个本质的定义并非一件简单的事。

世界上许多卓有成就的人都有着他们独特而不同凡响的时间观。

这种时间观引领着他们不断前进，并走向人生辉煌。

杰克·韦尔奇曾说：“我的产业这样美、这样广、这样宽，时间是我的财产，我的田地是时间。

”格鲁夫认为：“在所有的批判家中，最伟大、最正确、最天才的是时间。

”富兰克林的名言是：“时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。

”因而，他们惜时如金，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，就是他们的时间观。

爱迪生在隆重的婚礼仪式上因突然想起一种解决自动电报问题的办法，竟撇下新娘和宾客直奔实验室；福楼拜为了写出流芳百世的文学精品，经常整夜不眠，致使塞纳河上的渔夫和轮船船长们都习惯地把那整夜通明的窗口作为前进的灯塔…… 这些伟人的行动告诉我们：时间是成功赖以生存的土壤，是验证我们智慧和毅力的试金石。

世界正处在一个社会大变革的伟大时代，随着新技术革命的兴起，人们不断地变革着自己旧的生活方式，也不可避免地变革着旧的时间观念。

<<如何掌控你的生活>>

编辑推荐

掌握生活的平衡定律，迈向高效完美的成功人生。

生活，只有当你知道如何使用它时，才是长久的。

——〔古罗马〕塞涅卡 生活的目标，是唯一值得寻找的财富。

——〔英〕史蒂文森 只有每天再度战胜生活并夺取自由的人，才配享受生活或自由。

——〔荷兰〕伊拉斯莫 要是你懂得如何思考和安排你的生活，你就完成了一项最伟大的工作

。

——〔法〕蒙田 人们在重大的、昂贵的投资方面固然需要指点，在生活的细微之处也同样需要指点。

而且，如果你在生活细节上也能营造出一个良好的个人环境，你会发现自己得到丰富的滋养，你会更有活力、更有个性——你的生活将更加充实、更加健康。

——〔美〕亚历山德拉 当生活已不在你的掌控之下，你就会遇到许许多多的生活困扰。

甚至，这些困扰还会恶性循环，阻碍以后事业人生的发展。

因此，我们必须要做自己生活的主人，学会掌控自己的生活。

那么，该如何来掌控我们的生活？

对生活的掌控应如何着手呢？

通过本书的阅读，帮你学习掌控自己生活的方式。

<<如何掌控你的生活>>

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>