

<<学会自省>>

图书基本信息

书名：<<学会自省>>

13位ISBN编号：9787801758934

10位ISBN编号：7801758935

出版时间：2009-3

出版时间：中国长安出版社

作者：周广宇

页数：267

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>

<<学会自省>>

内容概要

习惯于自省的人，能在自省中找到解开人生谜团的钥匙，锤炼自我的完美品质。
学会自省，犹如在大漠中听到驼铃，在大海中看见灯塔，使我们看清方向，不再迷茫。
学会自省，才能自己解剖自己，把身上的灰尘抖落在地。
学会自省，才能超越自我，完善自我。
学会自省，才能去伪存真，化堑为智，使自己思想升华，情操净化。

<<学会自省>>

书籍目录

第一章 认识自己 人生最大的难题 你真的认识自己吗 正确地认识自己 找到真正的自我 看到完整的自己 经营自己的长处 懂得欣赏自己 善于悦纳自己 爱生活爱自己 拂去心灵的尘埃 放弃自身的固执 偏见 跳出框架人生,更客观地看自己 第二章 反思失败 失败源于准备不足 找对方向做对事 人生应扬长避短 不断修正人生方向 想当然就会犯错误 事业生涯力戒浮躁 不要被成功冲昏头脑 成功来自于承认错误 赌徒心态不可有 养成下决心的能力 做事专注和坚持 从改变自己开始 第三章 学会忏悔 一念天堂一念地狱 人生需要不断觉醒 人生要懂得忏悔 忏悔是一种勇气 忏悔让灵魂安宁 人格在忏悔中升华 扳正自己的人生轨迹 我们需要心灵救赎 别让忏悔来得太迟 让反省成为习惯 第四章 简静心态 我们在追求什么 保持心灵的宁静 领略独处的妙境 享受生命中的悠闲 幸福来自内心安详 心躁则暗,心静则明 身放闲处,心安静中 活在平和简静中 享受简单生活 生命序位重分配 给心灵一个安静的港湾 第五章 自胜者强 要经得起诱惑 人要懂得自律 常怀敬畏之心 学会控制自己 驾驭自己的心 修炼涵养的功夫 反省更需要自制 提高自我意志力 自制力培养方法 第六章 内省智能 重要的内省智能 善用你的自尊心 提升自我意识 培养良好情绪 提高感受能力 培养逻辑能力 培养情感能力 培养自知能力 规划自我人生 了解能力极限 学会静坐思考 第七章 心理调适 改变自己的心境 适时清扫心灵 宽容为心理健身 找到生活的重心 何不换一种活法 凡事都要想开点 试着让别人快乐 多帮别人做些事 忘却就是快乐 学会适当的发泄 放慢人生脚步 生活没有固定的模式 第八章 以人为镜 以人为镜明得失 善恶皆可为师 跟随成功者的脚步 不蹈他人之覆辙 君子敬而无失 己欲达而达人 不要处处想赢 处事让一步为高 做聪明内在的人 与人不可太分明 感受别人的感受

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>