

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《如何掌控你的生活》

## 内容概要

《如何掌控你的生活》立足现实，深刻阐述了掌握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 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 调正情绪, 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 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, 开创新人脉半边天 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

## 《如何掌控你的生活》

倾听是一种微妙的沟通 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)