

# 《拥抱不完美，与更好的自己相遇》

## 图书基本信息

# 《拥抱不完美，与更好的自己相遇》

## 内容概要

# 《拥抱不完美，与更好的自己相遇》

## 作者简介

# 《拥抱不完美，与更好的自己相遇》

## 书籍目录

### 第1章 谁的青春不迷茫

迷茫是因为自我的迷失

工具1 认识自己 了解自己的需要并大声说出来

成长为自己的样子

工具2 规则 普通人遵守规则，聪明人创造规则

工具3 废纸篓 跳出限制你思维的条条框框

工具4 铁板牛排声 一见钟情并非毫无缘由

不是不幸福，而是不满足

工具5 当下的绿草 不是得到的太少，是要的太多

### 第2章 自己变了，世界就变了

你只想过成功需要加倍努力，却未想过去缩小目标

工具6 打靶 标靶大了，红心也就大了

工具7 80%的解决方法 忘记那些不完美

工具8 让杯子缩小 让希望变大

工具9 重新煎一个鸡蛋 凡事都可以用自己喜欢的方式解决

生活就像心电图，想毫无波折除非你停止呼吸了

工具10 积极的自我应验预言 心想事成

工具11 榨柠檬汁 如果生活给你柠檬，你就把它榨成汁吧

时间是解决问题的最好办法

工具12 塞入潜意识中 面对难题，忽视它

工具13 等待羽毛静落 为什么越是想抓住的东西，离你越远

工具14 专注于过程 别老是被“结果”牵着鼻子走

与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放

工具15 问号 没有愚蠢的问题，只有害羞的人类

工具16 买彩票 做行动的巨人

工具17 “信任坍塌”游戏 把自己交给命运

工具18 爬山 成功其实没有那么难

工具19 冒险一试 失败不是因为太危险，而是因为太安全

### 第3章 认同别人，也是愉悦自己

有话不妨直说

工具20 图像 形式总能迷惑人

工具21 腰带扣 拐弯抹角“害人害己”

工具22 敢于说“不”，乐于说“好” 勇敢地表达自己的意愿

工具23 不给糖就捣乱 小聪明暴露大心机

工具24 和睦之家 一味迁就的人反而容易被轻视

做温暖人心的“小太阳”

工具25 笑脸 从给全世界一个微笑开始

工具26 给信使小费 鼓励更能获取信任

工具27 是的 赞同的力量

工具28 发现他们的优点 每个人都是一块金子

工具29 甜言蜜语优先 与人友善，俘获更多人心

工具30 拥抱我 没有人是一座孤岛

工具31 道歉or 不道歉 如果道歉可以减少争吵，为何不呢

因为不同，所以美好

工具32 甜葡萄 吃不到葡萄，也说葡萄甜

工具33 习惯成自然 强行改变，不如好好利用

工具34 平行的路 求同存异，有容乃大

# 《拥抱不完美，与更好的自己相遇》

## 第4章 你原本无需这么辛苦

这样做，没有人会对你说“不”

工具35 真面目 识人先识语

工具36 挂一根萝卜 让别人按你的方法办事

工具37 杠杆作用 谈判的关键在于找准“支点”

工具38 演唱会 留点空间更有魅力

工具39 4C 法则 方法用尽不如一招制敌

为什么越想亲近某人，关系反而越疏远

工具40 初次见面 难以扭转的“第一印象”

工具41 保守秘密 秘密就像谣言，一旦传出人尽皆知

工具42 你先请，加斯顿先生 不懂帮忙，只会吃力不讨好

工具43 人际润滑油 一个笑话可以化解一场无谓的争吵

工具44 平等关系 找到付出与回报的平衡点

工具45 最熟悉的陌生人 能保持距离感的人总是人生赢家

工具46 沉默的交谈 做一只会倾听的蜗牛

工具47 退一步海阔天空 矛盾止于后退

## 第5章 断舍离

工具48 让往事完美 为什么精益求精的人更难成功

工具49 物只是物而已 你需要脱离对物品的执念

工具50 割舍 生活有时需要做减法

工具51 删除 除去心中的“淤泥”，情绪的流向也会改变

工具52 沉没成本 放下过去，才能看清未来

## 第6章 慢慢来，一切都还来得及

工具53 不平坦的台阶 停下来看看这个世界

工具54 路 未完成的旅程

# 《拥抱不完美，与更好的自己相遇》

## 精彩短评

- 1、有几条工具是有帮助的
- 2、提高情商 但是似乎都流于表面功夫 没有深层次的思考 类似工具书
- 3、路上看的，和非暴力沟通一起买的，层次完全不同

# 《拥抱不完美，与更好的自己相遇》

## 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)