

《哈佛气质修炼手册》

图书基本信息

书名：《哈佛气质修炼手册》

13位ISBN编号：9787122204979

出版时间：2014-8-1

作者：聂凌风

页数：218

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

《哈佛气质修炼手册》

内容概要

《哈佛气质修炼手册（思维导图实战版）》通过深入研习哈佛长盛不衰的气质，从独立、自信、大气、智慧、细腻、沉稳、负责、坚强、乐观、淡定十个方面，总结出了一系列简便易学、实用有效的提升气质的方法，并配以有针对性练习，帮助渴望拥有好气质的读者打造出非凡的气质，使自己的人生从此与众不同。

书籍目录

第一课 独立——生命站立的基石

学会自救，没有人可以替你成长
要知道，真正可以依赖的人只有你自己
养成独立思考的好习惯
自己的事情自己动手做
拥有自己的主见
要发现自己独有的价值

第二课 自信——比金子还闪耀的特质

欣赏自己，肯定自己
做到你自己最好的状态
坚持自己的选择，相信自己的能力
用不断的积累堆砌自信
不服输，相信自己能行
保持坚定的信心，才能达成所愿

自信源自明确的目标和积极的心态

第三课 大气——宽容大度的君子风范

不要抓住别人的过错不放

丢掉你的傲慢和偏见

和他人一起分享自己的成果

学会原谅，重新给人机会

不要去剥夺别人的快乐

对人热情，好过对人怨恨

宽恕别人的过错，也会成就自己

第四课 智慧——才华洋溢魅力天成

学习可以改变命运

兴趣是最大的学习动力

拓展兴趣，不断摄取知识

博览群书，让自己有广阔的视野

别轻信任何权威，读书要敢于质疑

勤于思考是成功的源泉

第五课 细腻——精致在细节处彰显

善于把握细节，才能迎来成功

养成有条不紊的做事习惯

留意别人没有发现的瑕疵

发现自己的细微不足，立即予以改正

通过专门训练，“马大哈”也能变细心

从日常小事做起，养成注重细节的习惯

第六课 沉稳——笃定有力的王者之气

镇定自若，保持清醒的头脑

三思而后行，才能少犯错

战胜自己的情感，约束自己的行为

凡事不可急于求成

重要决定尽量与人磋商，不要擅自做决定

不因为小事而抓狂

即便闹情绪，也要压住自己的火气

第七课 负责——拥有让人信任的力量

在所有的品质中，责任心最重要

自己的过失，自己负责
丢掉一切借口，负责到底
信守承诺，对自己说的话负责
检讨错误，先从自己做起
从小事做起，锻炼自己责任心
爱心——为社会承担一份责任
第八课 坚强——源自内心的强大气场
勇敢面对生活中的“苦”
失败一次并不可怕，可怕的是一蹶不振
暂时的挫折不等于失败
成功就是每天进步1%

《哈佛气质修炼手册》

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