

《人生的66把金钥匙》

图书基本信息

书名：《人生的66把金钥匙》

13位ISBN编号：9787800840654

10位ISBN编号：7800840654

出版时间：2008-1

出版社：金城

作者：袁和平

页数：287

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

《人生的66把金钥匙》

内容概要

本书列举了许多人生难开之锁，提供了66把钥匙，书中分为“积极心态美丽人生”、“轻松拥有好人缘”、“把话说到心坎去”、“释放最大的潜能”、“做好事业的舵手”、“把握生活的方向盘”6部分进行阐述。

书籍目录

积极心态美丽人生积极心态造就美好人生辩证地看待生活要心怀积极的想法远离思想消极的人友好地对待别人避免鸡毛蒜皮的小事要拥有一颗平和的心让自己充满自信挑前面的位子坐练习正视别人加快走路的速度练习当众发言不要因为敬畏而模仿别人突出自己的优势把目标分成小块不要担心失败把消极逐出脑海学会自我消化回避消极字眼控制消极的念头让欢乐在内心压倒消极改变思路，转移情绪消除标签，摆脱旧我少用标签制定新目标及时纠正逐个消除重点突破做自己情绪的主人学会幽默学会寻找快乐帮助别人，加强交往学会转移学会宣泄尽快化解焦虑不要掩饰真相克服畏惧心理多向别人提问化焦虑为动力自信力是消除焦虑的最好动力卸下烦恼的心理重负把烦恼说出来或写下来痛哭一场或打沙袋暂时避开烦恼干事不要失去条理不要过高地要求自己适时地娱乐剔除心中的抑郁找出症结写下消极感觉不要太在意别人的评价自珍自重学会使别人快乐永远告别愤怒试着推迟动怒的时间大怒之后承认错误虽情有可原，但仍以不动怒为好别人有权选择自己的行事方式关键是要冷静处事克服嫉妒心理胸怀大度，宽厚待人要有自知之明，客观评价自己少一分虚荣就少一分嫉妒自我抑制快乐之药可以治疗嫉妒摆脱压力的困扰正确认识压力常记“比下有余”想象着自己活在美好中抑制压力寻求分担压力的人抛弃一切让我们厌烦的事把糟糕的事尽量看得平淡一些轻松拥有好人缘掌握与人交往的技巧主动与人交往展示最佳状态的真我用眼睛和笑容说话轻松开朗赢得愉快融洽把礼貌当作行为的准则礼貌待人在观念中扎根讲礼貌要坚持从小事做起从别人的礼貌上寻找自身的缺陷养成一种谦逊的风度尊重他人的权益与观点时刻不忘我们的微笑真诚微笑而不虚伪微笑要得体在工作中保持微笑掌握吸引别人的技巧包容心拉近你我认可更能获得人心重视更能激动人心赢取真诚的友谊培养优秀品质把交友当成一项生活内容慎重选择朋友不能为短期效用交友向朋友敞开心扉及时规劝朋友为朋友打气不可忽略小事接受朋友的帮助养成与人合作共进的习​​惯求同存异尊重他人参与目标一致的活动取人之长，补己之短不可独断专行对别人不要求全责备不要强求公平“这太不公平”——消极的口号忌妒：“寻求公平”的一种表现比较：容易产生不公平感消除强求公平心理的措施正确处理自己的错误错误是丰富阅历所不可少的别人并不关注你的错误过分关注错误就会远离成功不要为错误寻找托辞忘掉错误，面向明天你无须别人喝彩分清你我提出自己的看法不理睬反对意见不强求别人理解避免勉强的道歉少发问，多陈述捍卫自己的尊严采取必要的行动拒绝不该你干的事不说软话委婉地制止欺负者要设法体现自主精神不要为自己正当的行为内疚接受批评，反躬自省提高心理承受力不要急于辩护从自己身上找原因不忘自我批评把话说到心坎去掌握说话三要点认识自己，提高信心掌握信息，改变腼腆把握分寸，注重声音铭记交谈十要要引导别人进入交谈要简洁而有条理要避免过多的“我”要尽量少插嘴要避免令人扫兴的话题切记不要伤害别人要杜绝背后诽谤别人要讨论而不要争吵要能容纳他人要学会倾听消除羞怯心理克服自卑，建立自信学习、工作是最好的“强心剂”观察他人，帮助自己多学几套交际本领敢于自嘲让赞美的阳光普照四方当面称赞尽量少批评、多表扬经常公开称赞他人赞美每一个与你交往的人赞美也要有创意避免赞语引起别人误解打开幽默之门幽默地看待世界要学习幽默技巧保持健康活泼的心灵拥有广博的知识要敢于自嘲不要将玩笑开得太过分洞悉倾听之道校正情绪，克服障碍以肢体语言表现注意听讲努力接受信息适度保持沉默主动提出问题与人探讨不要过早地下结论了解对方的需要及时说声“对不起”改变错误认识决不道歉将一错再错暗示“对不起”一旦反省立刻道歉把问题讲清楚要接受别人的道歉不要为了和好盲目道歉巧妙地说“不”找借口，避免与对方直接对立把自己的难处说出来幽默轻松地表明立场对问题佯装没听见自言自语说出拒绝的理由欲拒先迎，间接拒绝在心理上“补偿”对方抓住对方的否定性语意增强我们的说服力掌握说服别人的环境仪表要与场合合拍善于与人平等相处征求对方的意见提供可靠的资料举实例证明你的观点巧妙批评让人心悦诚服从批评自己开始批评前先作表扬变个体称谓为群体称谓把批评寓于鼓励之中用潜台词指出对方的错误把昔日的成绩和现时的不足对比通过着眼未来来暗示教训的深刻用真挚的亲情引发对方自责积极地展示自己要学会表现自己最大限度地坚持自己的美德适当表现才智另辟蹊径，与众不同要自然流露，忌矫揉造作释放最大的潜能不要禁锢自己的才智拒绝任何好的计划草率否决自己正确的想法不为大脑补充营养因琐事而转移精力妄想做全才假设好主意别人都想过了认为思考是徒劳的合理开发自己的智力培养阅读技能让环境充满思想性提高观察能力重视信息的搜集与整理高效能管理时间今日事，今日毕让时间表为你服务每说一个“行”就是对另一件事说“不行”警惕远方的大象善用一分一秒及时叫停摆上桌面就一次约会要有明确的开始和结束时间定时做计划每天抽出一小时抽出一小时来充实和提高自己抽出一小时来学习新知、跟上时代每天一小时的业余爱好可以成就专才每天一小时的业余爱好可以促进工

《人生的66把金钥匙》

作每天抽出一小时并不难提高记忆力先理解，再记忆寻求良方，寻找刺激注意休息，消除疲劳明确目的，提高兴趣有效地复习善用联想烂笔头胜过好记忆勤翻备忘录把学习变成一件愉快的事情让开头轻松一些创造一个良好的学习环境利用你一天中最好的时间学习每次学习的时间不要太长分解与多样化整理成果，以便利用学习阶段完成后要奖赏自己优质思考的七个习惯全面考虑事物的优缺点考虑所有因素明确意图、目标、真实目的选出优先考虑的问题开阔自己的思路尝试新的途径与别人讨论培养正确的决策能力做一份平衡表征求意见“试车”和时间预测信息的收集和筛选注意储备精力处理好连锁反应谋事周全解决问题快刀斩乱麻弄清问题尽量想出多种解法采取S·T·E·P步骤问题解决术四；佳则勇于创新，善于创新要打下扎实的知识基础养成独立思考的习惯要有好奇心敢于突破前人的束缚敢于抛弃旧事物敢于观察，勇于实践积极进取，坚定决心让心中充满想象心中有梦想的人生充分发挥才能工作并非一切选择一个喜爱的职业在头脑中进行预演行动方案追求成果而不苛求完美不图安逸，敢于冒险学会发掘自己的潜能与自己而不是与他人进行竞赛做好事业的舵手明确目标，时刻瞄准让目标时常萦绕脑际发现自己的兴趣所在目标不能游移不定启动目标的伺服机构删繁就简，化整为零减少不必要的人际约束按自己的方式接近目标成功是“心行一处”将行动和思想完美结合立刻动手做分析造成瘫痪不断行动从小事做起从细节做起甘苦吃勤于任事做事要有条理做事要有耐心防止偏见，纠正偏见防止理论、观念的误导防止先入之见的误导防止他人影响的误导防止联想的误导打好“内心的竞赛”把眼睛盯在球上相信自己集中注意力于正在发生的事不要担心输赢不要怀疑自己的潜能主宰命运，拒绝厄运丢掉虚妄的想法提升自己的技能不要伤害朋友待人处事有礼貌摒弃不适宜的打扮不要怨天尤人不能因小失大做好迎接好运的准备有准备地去冒险打好化难为易的基础千万不能固执广泛接触各色人等创造性地运用毅力“幸运”的代名词是勤奋工作抓住机遇，把握机遇选择恰当的时机细心观察，头脑灵活控制冲动，平静处事相信直觉，敢于预测主动出击，创造机会有效地获取财富积极态度招致财富思考也可以致富从赚小钱开始没有本钱可以借善于发现商机担负起我们的责任直面现实不要推脱责任敢于负责拒绝依赖善始善终不辱使命把困难和挫折踩在脚下保持冷静、积极思考变困难、挫折为力量坏事可以变成好事把握生活的方向盘把握生活中的基本规律认清事情的本质正确面对磨难一分耕耘，一分收获尽最大的努力改变生活现状寻找新天地与不幸抗争放弃无谓的东西积极结交朋友化整为零，去宾取主强化和重复人际关系放下人生的包袱时间可以帮助我们让朋友帮着分担痛苦面对现实，节哀顺变原谅自己的过失寻求其他快乐用积极的眼光看待生活戒除不良习惯下定决心进行觉察训练设计戒除不良习惯的策略用替代行为取代不良习惯持之以恒，并记录进步的过程学会处理失误有效解除疲劳膳食营养平衡坚持适度运动合理地安排工作会休息才会工作不要做无谓的事情用童心去拥抱生活天真常在，微笑常驻充满想象力率性而为，顺其自然贴近生活本身用爱心去拥抱生活掌握爱的法则时间是爱的温床诚实是爱的源泉语言是爱的传感器让家庭和睦美满多一些家庭聚会力求相互沟通相互排忧解难找点家庭成员一起参与的事干家庭仪式不要简化把家庭外的生活摆到家庭的桌面上身子离家心不离拥有健康的体魄合理的饮食在感到疲倦以前就休息保持充足的睡眠加强体育锻炼远离不良生活方式获取充沛的生命力生命在于运动在生活中向前看建立对生命力的更大需求摒弃旧识，相信奇迹成为一个幸福的人把工作当成生活的支柱生活中淡定从容对未来不感到提心吊胆对生活充满新鲜感幸福从家庭开始体谅别人

《人生的66把金钥匙》

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