

《让优雅成为一种习惯》

图书基本信息

书名：《让优雅成为一种习惯》

13位ISBN编号：9787510841151

出版时间：2016-3

作者：吴淡如

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

《让优雅成为一种习惯》

内容概要

身为公众人物，吴淡如需要比一般人更高的EQ，经过后天的自我对话训练，已经学会了如何不让愤怒把自己变成一个不定时炸弹，并且从负面的事情中汲取正面的价值。而这些“不生气的技术”，却正是所有人都需要的。吴淡如暖心分享，做优雅女人的28个生活方式，让你不再做一个不为小事情发脾气、好好爱自己的人。

《让优雅成为一种习惯》

作者简介

吴淡如，台湾知名作家及节目主持人。连续5年获金石堂最佳畅销女作家第1名，有“台湾畅销书天后”的美誉；两度获得金钟奖最佳教育节目、最佳谈话性节目主持人提名。

台大法律系学士，中文研究所、EMBA双硕士。吴淡如多才多艺、兴趣广泛，写作、主持、理财、创业各方面，都有非常好的成绩。跳佛拉明戈舞、学摄影、到全世界各地旅行，多彩多姿的生活也令人艳羡。著有《吴淡如超人气说话术》、《每一次相遇都是奇迹》、《嫁给谁都幸福》、《乖女孩没糖吃》等书。

《让优雅成为一种习惯》

书籍目录

| |
|----------------------|
| 自序每一种怒气都有相同的本质/1 |
| 第一章 看别人不顺眼，是自己修养不够 |
| 爱生气的代价超乎想象 / 003 |
| 如何不失控，是人生重要的课题 / 008 |
| 聪明的女人，懂得控制情绪 / 015 |
| 迁怒是最坏的习惯 / 022 |
| 小不忍则乱大谋 / 028 |
| 不动气者得天下 / 035 |
| 看别人不顺眼，是自己修养不够 / 039 |
| 别为小事抓狂 / 043 |
| 自觉，是驱赶愤怒的良药 / 047 |
| 爱情需要温柔相待 / 054 |
| 第二章 生气也要美美的 |
| 绕过他，继续走自己的路 / 063 |
| 他不是针对你 / 068 |
| 生气也要美美的 / 072 |
| 有些事情让它随风而逝 / 078 |
| 让你讨厌的人永远存在 / 086 |
| 别跟他缠斗下去 / 089 |
| 你不争会比较快乐 / 093 |
| 那些不关你的事 / 099 |
| 请保持你的恭敬 / 105 |
| 面对问题，人生会比较宽广 / 109 |
| 不要找自己麻烦 / 116 |
| 第三章 你的选择就是你的命运 |
| 你的选择就是你的命运 / 125 |
| 最高明的反击 / 132 |
| 预防胜于治疗 / 136 |
| 解决问题比生气有用 / 142 |
| 人最怕没有意义的强颜欢笑 / 148 |
| 越努力的人越幸运 / 153 |
| 先改变自己 / 158 |

《让优雅成为一种习惯》

精彩短评

- 1、和优雅没有半毛钱关系，这都可以写一本书吗真的没有技术含量。。。
- 2、两个晚上几个小时看完了
语言不多 内容较多
值得经常翻看
- 3、在图书馆，站着看完，虽然没太多的感触，但是心情变得很愉悦！
我想买回纸质书，放在枕头边，时常翻阅。
- 4、就是让你不要生气。
- 5、我就知道这种适不适合我...看了好生气
- 6、人不能让自己活成一团脾气

- 7、最近在看，快看完了，看完的感受就是我们要尽量控制自己的脾气，让自己处于愉悦的状态，凡事往好处想。生气是拿别人的错误惩罚自己。
- 8、平心静气地读完这本书，感觉自己的灵魂得到了升华。感谢在我高中那时就遇到了这本书。
- 9、感觉应该更名为《发脾气的下场》啊，通读全书似乎与优雅二字毫无瓜葛，尽是在讲各种人生气发怒的故事，仅存寥寥几句鸡汤，太浓。

《让优雅成为一种习惯》

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