

<<与生活坦诚相见>>

图书基本信息

<<与生活坦诚相见>>

内容概要

这本书建立在两个非常简单的原理上：首先，我们百分之百地对自己身上的职责负责，第二，在任何时候任何情况下，我们有权选择改变自己对身边世界的体验。

生活是一系列选择，真正的结果正是从这一系列选择中浮现出来的，有我们喜欢的，也有我们不喜欢的。

经常在我们做出选择后，这些选择产生的结果使我们心情沉重，我们可能感觉受到了伤害，这时我们真正要做的是重新选择。

时至今日，你已经依靠你的选择建立起生活中拥有的一切，今天做出的选择以及明天做出的选择将建立起你的未来生活。

<<与生活坦诚相见>>

作者简介

里克·贾尔迪纳，从业信念公司的创建者和总裁，该公司专门从事管理咨询和培训工作，向那些创新企业介绍如何把雇员的个人价值与工作环境相结合。
在此之前，里克在美国企业中担任律师和企业主管已逾25载，在为英特尔公司工作的8年里，曾任商务关系主管。

<<与生活坦诚相见>>

书籍目录

导言第一部分 与自己坦诚相见 1 寻求生活的平衡 2 运用大脑活动的规律 3 开发你的直觉 4 给自己找一位导师 5 专心致志 6 一切皆有秩序 7 欣然接受变化 8 处理紊乱的思绪 9 休息，休息一会儿 10 得饶人处且饶人 11 有一个庇护所 12 冥想 13 利用梦的力量 14 练习想象 15 绘制你的蓝图 16 保持生活的比例第二部分 与他人坦诚相见 17 称名道姓 18 假定的责任 19 改善关系 20 处理好你的交流 21 永远讲真话 22 练习真诚地信任 23 好奇 24 尊重安静 25 指导别人 26 遵守你的承诺 27 创建仪式，尊重仪式 28 学会放手 29 刷新你的屏幕 30 有意识地设想 31 做个慷慨的人 32 做个充满同情的人 33 有意识地创建共同体 34 建立个人支持系统 后记

<<与生活坦诚相见>>

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:<http://www.tushu007.com>