

<<你为何如此疯狂>>

图书基本信息

书名：<<你为何如此疯狂>>

13位ISBN编号：9787500217022

10位ISBN编号：7500217021

出版时间：2002-9

出版时间：中国盲文出版社

作者：麦提格

页数：110

字数：80

译者：天宏工作室

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>

<<你为何如此疯狂>>

内容概要

本书的分为三部分，内容包括从容篇，每次只做一件事、慢慢地在生活中改变、不要把生活当轮回、接受持有不同意见者、经常停下来喝杯咖啡、全面准备、不要急于下结论、寻找隐蔽的收款台、给所有人和事一个机会、早起一些、不要太多地充当自愿者、重复一遍电话号码、不要与股市共生死、不要为没有联系朋友而内疚、不要杞人忧天、对早晨遇到的每一个人微笑、做事避开高峰期、不要试图重复过去、根据睡梦作出决定、克制打断别人的欲望、坚持你应得的一切、确认约会时间、慢慢吃饭、学会等待、理智地管教孩子而不是发怒、地人们取消活动有所准备、停下来想一想、清晰谨慎地说话、在一双松软舒适的拖鞋中放纵自己、从整洁的空间开始、提前问清事情的整体情况、期望花更多时间、更多钱、不要为必须经历的事烦恼、让大脑得到适当休息；自我篇、形成小范围的朋友圈、每天睡足觉、把责任派给相应的人、不要把地球扛在自己肩上、保持美妙体形、大声说出来、放好自己的东西、不要把幸福留在以后、远离嚼舌头的人、尽享悠长假期、不要只看本地新闻；简单篇、每天扔掉一些东西、抹去没有意义的期限、如果孩子们不合就把他们分开、不想吃就不要吃、体验小路风情等。

<<你为何如此疯狂>>

作者简介

高诺·麦提格是全美流行的系列图书《生活中的小挫折》的作者，已出版了多部减轻生活压力方面的图书，成为这一领域的权威专家之一。

《今日美国》、《生活》等报刊杂志多次把他的图书推介为治疗当今美国社会疯狂的生活病症的良药。

<<你为何如此疯狂>>

书籍目录

第一部分从容篇

每次只做一件事

慢慢地在生活中改变

不要把生活当轮回

接受持有不同意见者

经常停下来喝杯咖啡

全面准备

不要急于下结论

寻找隐蔽的收款台

给所有人和事一个机会

早起一些

不要太多地充当自愿者

重复一遍电话号码

不要与股市共生死

不要为没有联系朋友而内疚

不要杞人忧天

对早晨遇到的每一个人微笑

做事避开高峰期

不要试图重复过去

根据睡梦作出决定

克制打断别人的欲望

坚持你应得的一切

确认约会时间

慢慢吃饭

学会等待

理智地管教孩子而不是发怒

地人们取消活动有所准备

停下来想一想

清晰谨慎地说话

在一双松软舒适的拖鞋中放纵自己

从整洁的空间开始

提前问清事情的整体情况

期望花更多时间、更多钱

不要为必须经历的事烦恼

让大脑得到适当休息

第二部分自我篇

形成小范围的朋友圈

每天睡足觉

把责任派给相应的人

不要把地球扛在自己肩上

保持美妙体形

大声说出来

放好自己的东西

不要把幸福留在以后

远离嚼舌头的人

<<你为何如此疯狂>>

尽享悠长假期
不要只看本地新闻
第三部分简单篇
每天扔掉一些东西
抹去没有意义的期限
如果孩子们不合就把他们分开
不想吃就不要吃
体验小路风情

<<你为何如此疯狂>>

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>