

<<人生掌控术>>

图书基本信息

书名：<<人生掌控术>>

13位ISBN编号：9787502187088

10位ISBN编号：7502187081

出版时间：2012-1

出版时间：鲁青石油工业出版社 (2012-01出版)

作者：鲁青

页数：251

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>

## &lt;&lt;人生掌控术&gt;&gt;

## 前言

生活中，你是不是经常有这样的困惑： 你是不是一直希望掌控自己的人生，却又不知道怎样实现这个目标？

这辈子你想干点什么？

什么样的生活是你想要的？

或者你根本不知道自己想要什么，不知道选择什么样的工作，更不知道如何规划自己的职业生涯？

或者你很清楚自己的人生目标，却苦于不知如何应对父母和家人的反对？

或者你刚刚参加工作，正为复杂的人际关系而苦恼？

或者你刚刚组成家庭，正为棘手的婆媳关系而头疼不已？

或者你已经在工作上小有成就，但感觉进入了一个发展的瓶颈。

不知道接下来的方向在哪里，还可以往哪方面突破？

如果这些正是你所关心的。

那么就请你放下手中的事情，读完这本书。

人的一生就是一次成长的历程，每个人都要经历。

但是有的人穷其一生也没有弄明白何为成长，怎样走向成熟。

成长不等于成功，却与成功密不可分。

如果说成功是一颗钻石，成长是一条充满荆棘坎坷的道路，那么人们披荆斩棘，拼搏奋斗就是为了得到那颗钻石。

所以，成长的过程就是追求成功的过程，而成功恰恰是衡量成长的标准。

不是每个人都能取得成功，但是每个人都必须经历成长。

因此成长是任何人都必须关注且不能回避的问题。

青春易逝，成长之路少不了彷徨、失望、挫折和纠结，人们总是会苦闷“怎么会发生这么糟糕的事”、“我还没有心理准备”等一系列的问题，对于“好事多磨”更是充满了无奈，似乎人生下来就是要经受磨难的，有来自家庭的、情感的、生活的、学习的、事业的各种说不清道不明的问题，也许这时你不禁要呐喊“为什么就没有一条一帆风顺的路”。

那么，我要告诉你“绝对没有”。

巴尔扎克说：“人生是各种不同的变故、循环不已的痛苦和欢乐组成的。

那种永远不变的蓝天只存在于心灵中问，向现实的人生去要求未免是奢望。

”所有的经历都是帮助你成熟和完善的试金石，没有这些困惑和烦恼，人生就会平淡无奇，失去它原本丰富多彩的意味。

人生只有一次，不能重来，我们无法复制别人的成功，却可以借鉴别人成长的经验，这对于没有任何人生阅历的人来说，不失为避免遭遇更多挫折的最佳选择。

既然有的苦难可以避免，我们又何必以身试法去验证这个结果呢？

本书从信念、梦想、潜能、机遇、处世、沟通、思维、情商、处世、欲望、心态、自我把控、冒险、效率、寂寞、挑战、挫折、责任、个性等方面，总结出生命中的关键问题，结合典型的事例对其进行了深入剖析，引领读者参悟人生智慧，充分掌控好这些问题，从而主宰自己的命运，创造成功人生。

。

## <<人生掌控术>>

### 内容概要

在生活中，你是否经常会有这样的困惑：你是否一直希望掌控自己的人生，却又不知道如何实现这个目标？

这辈子你想干点什么？

什么样的生活是你想要的？

不知道选择什么样的工作，更不知道如何规划“己的职也生涯？

刚入职场的你，正为复杂的人际关系而苦恼.....如果以上这些正是你所关心的，那么，请放下手中的事情，读完这本书。

## &lt;&lt;人生掌控术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 命运掌控术——只有坚定信念，成功才如期而至/1  
舍恩定理：信念拥有世界上最大的魔力/3  
因果法则：逆境中更需要坚定的信念/6  
沃森原则：影响人生的不是环境和遭遇，而是信念/9  
精神磁性定律：命运在自己的手里，而不是在别人的嘴里/11  
第二章 现实延伸术——设定一个目标，梦想由此起航/15  
韦特莱法则：因梦想而伟大，成功者首先是梦想家/17  
洛克定律：设定一个目标，把梦想变为现实/20  
吉格勒定理：不要怀有渺小的梦想，它们无法打动人心/23  
坚信定律：成就不是少数人的专利，人人都可以实现人生价值/26  
第三章 潜能挖掘术——谁都有潜能，没理由自我否定/29  
佛罗斯特法则：给自己一个准确的定位/31  
自我暗示效应：每天看60秒镜子，说：我一定能行/34  
瓦拉赫效应：充分发挥自己的优势/37  
摩西奶奶效应：潜力不挖掘，它就会自行泯灭/40  
第四章 机遇把握术——牢牢把握住每一次稍纵即逝的机会/43  
王安论断：勤奋的人抓住机会，更勤奋的人创造机会/45  
布里斯定理：迅速行动不等于盲目，要事先想到退路/48  
罗杰斯论断：成功者眼中只有自己的目标/51  
格瑞斯特定理：机会总是眷顾一直在行动着的人/54  
第五章 处世圆通术——深谙为人处世之道，为成功增砖添瓦/57  
装傻学问：越是成熟的稻子，越垂下稻穗/59  
奥迪恩法则：适当的妥协不是耻辱/62  
刺猬效应：与人相处要掌握分寸，不可疏远也不可太近/65  
糊涂哲学：看穿但不说穿，该糊涂时要糊涂/68  
第六章 人际沟通术——学会沟通，沟通力就是竞争力/71  
曼狄诺定律：微笑是最好的表情/73  
首因效应：打开交际之门的钥匙/75  
费斯诺定理：少说多听才是高手/78  
皮格马利翁效应：批评别人从赞美开始/81.....  
第七章 思维突破术——突破思维障碍，让创意点亮奇迹/85  
第八章 情商提升术——在成长的道路上，情商比智商更重要/99  
第九章 欲望控制术——珍惜和知足是幸福的真谛/113  
第十章 心态平和术——乐观的心态能战胜一切厄运/127  
第十一章 自我调控术——能控制住自己的人，才能掌握自己的命运/143  
第十二章 风险把控术——命运总是眷顾那些富有冒险精神的人/155  
第十三章 效率提升术——懒惰不只是坏习惯，还是成材的绊脚石/173  
第十四章 寂寞平衡术——寂寞是人成长路上不可缺少的营养素/187  
第十五章 自我超越术——在挑战中失败不丢人/201  
第十六章 挫折征服术——没有挫折的人生是不完整的/215  
第十七章 责任担当术——借口是成功的绊脚石，成长中的大忌/229  
第十八章 个性打造术——独立的人有资格拥有独立的世界/243

## &lt;&lt;人生掌控术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：妥协并非毫无原则可言，它是一种处世技巧，也是一种以退为进的最佳做法。一个没有原则的人就像航船失去了坐标，在大海上漫无目的地随风漂流，然而我们要做的是在退一步的同时也不能完全违背自己最基本的原则问题，这是一种坚持，一种处世之道，让别人知道你并没有失去做人的原则，而是适当做出一些让步，以达到双方都满意的效果，也为自己增添了一点人气。

在加利福尼亚州一处偏远的小镇上，有一家很不起眼但总是门庭若市的小店，它是专门做牛仔短裤的小裁缝店，这家店的牛仔短裤非常有名气，每天都有许多慕名而来的顾客，穿上最适合自己的裤子满意地离开这个小镇。

但这家小店有一条不成文的规矩，那就是必须买者本人亲自来到店里量身定做，才会卖给你裤子。一天，有一名日本游客也是慕名前来为自己的丈夫买一条牛仔短裤，但她的丈夫并没有过来，店主所以也就不同意将短裤卖给这位远道而来的顾客。

这位女士灵机一动说道：“要不然我到街上找一位和我先生身形一样的人过来量一下，然后就照着他的身材给我做一条，之后我再从他的手里买回这条裤子您看行吗？”

这时店主犹豫了一下。

“因为我不可能再来这个小镇了，希望你们能达成我这个心愿。”

女士继续央求道。

两名店主商量了一下，觉得这样也并没有损害到自己的经营理念，最后同意了这种做法，这位日本游客最后也拿到了要送给先生的那条短裤。

## <<人生掌控术>>

### 编辑推荐

《人生掌控术》N个成长成功法则，教你书写精彩人生：命运掌控术现实延伸术、潜能挖掘术机遇把握术、处世圆通术人际沟通术、思维突破术情商提升术、欲望控制术心态平和术、自我调控术风险控制术、效率提升术寂寞平衡术、自我超越术挫折征服术、责任担当术个性打造术。写给年轻人的73个人生忠告。

<<人生掌控术>>

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>