

<<男人不抓狂>>

图书基本信息

书名：<<男人不抓狂>>

13位ISBN编号：9787508049984

10位ISBN编号：7508049985

出版时间：2009-1

出版时间：华夏出版社

作者：（美）卡尔森 著，朱衣 译

页数：266

字数：190000

译者：朱衣

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>

<<男人不抓狂>>

前言

再过几个星期，我就要庆祝身为男人的第40个年头了。

嗯，事实上，其中有好些年我只能算是个男孩子——反正你了解我的意思。

记得很久以前，我就对什么样的事能让人神采奕奕，什么样的事会让人精神涣散(或一般人说的压力很大)很感兴趣。

我也总是很好奇，为什么有的人很快乐，另外一些人却似乎问题多多?为什么有些人能够顺应生活的一切，轻松跨越无谓的争执与障石寻；而其他人在面对同样的刺激时，却反应强烈，而且采取不利于己的行为?长久以来，我也在自问：为什么有些人会感恩生命所赐予的天赋礼物，其他人却认为这一切是理所当然。

经过这么多年，我心中得到了一些感想，在某种程度上或许可以说明并回答这些疑问。

<<男人不抓狂>>

内容概要

我们都花了太多时间为无关紧要的琐事烦恼，诚实地说，这些事对人生并不重要，而我们却因此忽略了真正有意义的事情，只注意到出问题的地方。

在面对人生大事——死亡、地震、财务危机时，我们都能找到内在的力量，但碰到小事却会抓狂，因而让我们的人生远离了快乐幸福。

别忘了，你所期待的幸福人生、美好未来，都在此刻就决定了。

着眼当下、试图改变，你会看见未来并不遥远。

<<男人不抓狂>>

作者简介

理查德·卡尔森，新时代的激励大师，美国著名演说家、心理咨询专家，他的系列著作、演讲风靡了全球数千万的读者大众，所到之处无不掀起世界性的“卡尔森旋风”。他以真实的人生体悟，开创着简单有效的生活与工作智慧，为充满压力的现代人提供了调适美好快乐人生的奇效良方。

<<男人不抓狂>>

书籍目录

- 1.谈一场恋爱
- 2.做好“平静假设”
- 3.多花时间和孩子相处
- 4.接受妻子的忠告
- 5.不要那么“严肃”
- 6.就说你不知道吧！
- 7.投入义务服务
- 8.懂得自我解嘲
- 9.竞争心霸占了你的人生吗？
- 10.从高尔夫球学习生活
- 11.给你自己一小时
- 12.不要跳船
- 13.把生活当做一场测验
- 14.展望未来，洞察现在
- 15.压力一点也不性感
- 16.分享你的梦想
- 17.成为解决问题的那一方
- 18.给别人留一点余地
- 19.保持洞察力
- 20.与好友共度欢乐时光
- 21.试着保持警醒
- 22.看看猫儿拖了什么进来
- 23.每周为某个人做一件小小的好事
- 24.不要用“好像”预设立场
- 25.放下比较心
- 26.练瑜伽吧！
- 27.一个人出走
- 28.有那么严重吗？
- 29.也许是这样，也许不是
- 30.别让“混蛋”打败你
- 31.摆脱忙碌的思绪
- 32.列一张“让生活更轻松”的清单
- 33.记住，幻想总是比现实好
- 34.了解你的听众
- 35.掌控冲突
- 36.好事跟着坏事来
- 37.专心找个地方停车
- 38.要追求，更要享受
- 39.“平静”带来的提醒
- 40.消灭“理所当然”的念头.....

<<男人不抓狂>>

章节摘录

我认为这个策略的标题一定会抓住你的注意力，而且也是这本书一个理想的开端。
好啦，这可不是你想象的那种恋爱哦！我所说的恋爱是与生命谈一场恋爱。
如果我观察得不错，许多男人所缺少的，似乎正是对于生命的热情。
我们之中大部分的人，仿佛都对生命本身所赐予的神奇礼物，丧失了好奇心与敬畏感。
我们迷失在各式各样的责任、野心、欲望与承诺当中。
我们变得很严肃、心情沉重。
大多数的人都失去了幽默感与洞察力，也失去了同情心。
我们麻木不仁，把生命视为理所当然；我们困陷在世俗中，屈服于无聊的摆布。
我们似乎只是一天过一天，随波逐流而已。
生命正从我们身边慢慢流逝。
如果缺乏对生命真正的热忱与兴味，以及一颗轻松愉悦的心灵，我们就会把问题与障碍看得很严重。
我们会变得紧张兮兮、无聊乏味、难以相处。
更糟的是，我们会开始为小事抓狂。
生活开始干扰我们，而非带给我们愉悦。
我们会把周遭的人看成是负担，而非上天的礼物。

<<男人不抓狂>>

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>