

<<人一生不可不知的生活法则>>

图书基本信息

书名：<<人一生不可不知的生活法则>>

13位ISBN编号：9787511211446

10位ISBN编号：7511211445

出版时间：2011-6

出版时间：光明日报

作者：翟文明

页数：245

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>

## <<人一生不可不知的生活法则>>

### 前言

我们每个人都希望自己过得更好，希望家庭更幸福、工作更顺利以及与别人相处得更愉快。但是，生活中常常会出现这样的情况：某个人并不是没有体贴入微地对待伴侣，并不是没有认真负责地对待工作，也并不是没有真心诚意地对待家人或朋友，但他得到的却是伴侣关系不和谐、工作中错误百出以及人际关系一团糟。

这究竟是因为什么呢？

其实我们做什么事情都是有法则可循的，他们因做了一些违背法则的事情而使自己的生活事倍功半。这些规律不仅能指导人的生活、改变人的生活态度，甚至还会影响人的一生。

只有把握住了这些法则，我们的生活才能更美满、幸福，我们才能更好、更有质量地生活。

积极、乐观、豁达等是生活幸福必不可少的元素，这些你都拥有吗？

通过多年深入研究，我们对生活幸福的人的生活法则进行了总结，精选出82个生活法则，它们囊括了生活的各个方面，能给踌躇满志的人以鼓舞和激励，给迷茫彷徨的人以希望和指引，给努力生活的人以启发和教益。

相信读者一定能从中获得帮助和指导，从而开阔心胸、润泽心灵，走向成功。

这本书通过探讨我们生活的5个领域来阐述我们怎样生活。

最重要的领域就是我们自己，年龄的增长并不意味着自己将更加明智——学会原谅自己以及改变你力所能及的，放开你无法改变的等法则告诉我们应该怎样对待自己的生活；其他领域则通过腾出时间关心你挚爱的人以及出色地完成你的工作告诉你怎样对待周围的人和事，如伴侣、朋友、工作等，让我们更加享受人生，活得更加游刃有余。

这些法则使我们认真地对待现在的生活，但是当然，这些法则并不是固定不变的，我们每个人的年龄、教育背景以及生活阅历都千差万别，在实际运用这些法则的过程中，可以根据自己的客观条件进行合理的调整。

每个人都需要充满个性的生活标准，这些标准对我们每个人来说都极其重要。

没有它们，我们就会像风中的柳絮，随风飘荡；像水中的浮萍，随波逐流，无法掌控自己的生活。

有了这些标准，就好像拥有了定海神针。

用它们来衡量、来评估、来审视我们的所作所为，使我们不至于迷失自己。

知道了这些法则，我们就能够汲取足够的力量，迎着预定的目标，坚定而快乐地走下去。

## <<人一生不可不知的生活法则>>

### 内容概要

人一生怎样才能生活得成功和幸福？

在纷繁复杂的生活表象之下隐藏着法则，正是这些法则影响着人生的成败得失。

《人一生不可不知的生活法则》总结了大量生活幸福的人的人生经验，从修炼自我、经营爱情、呵护亲情、建立人脉、关爱社会等5个方面归纳出人一生要掌握的生活法则，帮助读者把握生活的本质，认清事物的真相，在生活的各个方面都遵循法则行事，杜绝盲目和混乱，让生活变得更加和谐美满。

## <<人一生不可不知的生活法则>>

### 书籍目录

#### 第一篇 修炼自我，树立积极的人生态度

学会保持缄默  
认可你自己  
分清轻重缓急  
一生有所追求  
培养对世界万物的兴趣  
人生不可能一帆风顺  
控制自己的情绪  
相信自己能够成功  
改变你力所能及的，放开你无法改变的  
要敢于梦想  
莫活在未来  
抓紧生活  
每天都要注意你的穿戴服饰  
养成制订计划的习惯  
培养幽默感  
走出你的舒适区  
要有尊严  
正确认识你的情绪波动  
让信念常在  
懂得真正的快乐源于何处  
懂得何时放弃  
照顾好你自己  
待人接物都要讲求礼貌  
经常清理你的物品  
为自己划定分界线  
买东西要看质量而非价格  
避免过度忧虑  
留住青春  
花钱解决问题并不一定行之有效  
要有主见  
许多事情都不在你的控制之内  
走出狭隘的自我  
不要因感到内疚而自责  
永远只说积极的话

#### 第二篇 经营爱情，人生幸福的必修课

包容彼此的差异，与伴侣和谐相处  
给你的伴侣足够的空间，活出真正的自己  
和善地对待你的伴侣  
全力支持你的伴侣  
主动说“对不起”  
多用一份心，让你的伴侣开心  
懂得何时倾听，何时行动  
对你与伴侣共同的生活充满激情

<<人一生不可不知的生活法则>>

- .....  
第三篇 呵护亲情，责任重于一切  
第四篇 建立人脉，在社交中拓展自我

## <<人一生不可不知的生活法则>>

### 章节摘录

版权页：“没有最好，只有更好”这句话用作广告语，可以体现商家的精益求精。

对于快乐，我们似乎也有种精益求精的精神。

比如，人们常常认为长假来了，他们可以好好地放松一下，可以寻求刺激，可以暂时地无忧无虑，这样一定会让他们感到非常快乐。

但是事实却并非如此，他们还是觉得自己不够快乐，如果能去非洲旅行的话，如果能到海边度假的话，如果……就更好了。

他们总希望自己更快乐一点，实现目标后，他们会要求得更高。

这就使得所谓的“快乐”永远都不会有一个制高点。

因此，我们为自己定的目标应该是“感到满足”，而不是感到“快乐”。

感到满足更容易实现，也更值得我们去努力。

在伴侣关系中，这条法则尤其适用。

大多数人都期待能为爱疯狂、为爱神魂颠倒，都渴望自己能 and 伴侣擦出爱的火花，渴望爱情能像美妙的焰火一样让你永远都有胸口撞鹿的感觉。

诚然，这种感觉刺激而美妙，但就像昙花美丽只开一夜、流星绚烂一闪而过一样，这样强烈的爱情是不会持久的，而是总会在某个时间冷却下来。当炫目的火光逐渐消逝，当激烈的情感逐渐平淡，你最终的归宿只有满足，从此你将生活在一种平静而纯粹的幸福之中。

你或许会认为这种平静而纯粹的生活过于乏味，你期望和自己的伴侣之间永远都有像坐过山车一样的刺激存在，这就说明，你还没有完全认识到什么才是成熟的爱。

罗格·梅伊博士曾在《人的自我追寻》一书中这样写道：“能够付出和接受成熟的爱，是一个符合我们为完全人格所定的所有标准的人。”

<<人一生不可不知的生活法则>>

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>