

<<快乐的人生经营课>>

图书基本信息

书名：<<快乐的人生经营课>>

13位ISBN编号：9787515001340

10位ISBN编号：7515001348

出版时间：2011-8

出版时间：国家行政学院

作者：张海军

页数：246

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>

## <<快乐的人生经营课>>

### 内容概要

每个人都在倾注一生追求快乐，人生的根本意义也在于追求快乐，但是现实情况是我们常常深陷于烦恼中不可自拔。

那么到底什么样的生活才算真正的生活？

怎样才能真正的快乐？

如何保持健全的心灵？

怎样增添生活的乐趣？

如何打造我们的快乐人生呢？

这是在绚丽缤纷的生活花园中流淌的一道清泉，愿它能温润每个人的心灵，帮我们边读边悟；读别人也读自己，在读中不断理解人生，让生命在不断感悟和体会中升华，使我们拥有一个蓊郁的精神家园，看清自己的道路，以更纯美的心灵对待生活。

张海军编著的《快乐的人生经营课》是一本传递快乐的书，既鼓舞人心又切合实际，它帮助我们调整生活态度、平衡思维想法，并体验那份当我们竭尽所能、无怨无悔地去追求的平静心态。

让我们再次感受心灵的盛宴，感叹于人生的奥秘，一起跟随《快乐的人生经营课》踏上探寻快乐心法的神秘之旅，你将得到永恒不变的快乐秘笈，以此帮助我们拨开生命的阴霾与迷雾，进而为生命注入无限的生机与希望，让喜悦满载生命之航。

## <<快乐的人生经营课>>

### 书籍目录

#### 第一课 快乐人生从“认识你自己”开始

选择自己的幸福  
为自己而活  
改变自己的个性  
给自己留退路  
进行自爱训练  
关爱自己的身体  
揭掉自己的“标签”  
增强自信心  
善于激励自己  
改掉自己的坏习惯  
培养自己的情商  
改变自我的确认  
克服自我封闭心理  
改变不合群的性格  
适应社会环境  
学习如何独处  
把握好隐私的空间  
不能寅吃卯粮  
不要强求公平  
克服拖延的毛病  
要时刻保持清醒  
摆脱年龄的束缚  
做“白日梦”未尝不可  
克服阻碍成功的心理障碍  
踏踏实实赚小钱  
不要害怕贫穷  
珍视身边的价值  
创造自己的个人品牌  
喜欢你自己  
做金钱的主人  
要享受人生  
坚持服务第一  
别让财富成为包袱  
准确地评估自我  
通过敌人了解自己  
停下自己的脚步  
不要好高骛远  
抓住万分之一的机会  
互相理解是一种快乐  
化敌为友快乐多

#### 第二课 通往幸福人生的招数

掌控自己的人生  
保持健康的六种方法  
用微笑鼓舞自己

## <<快乐的人生经营课>>

想像养生带来快乐  
常常健身快乐多  
放松自己的技巧  
处理问题的八种方法  
会倾听更快乐  
对付烦恼的高招  
对付忧郁的良方  
应付挫折的办法  
实践团队精神  
顾及别人的自尊心  
经营属于自己的美好生活空间  
不要被小事所困扰  
学会说“对不起”  
建立良好的人际关系  
家和万事兴  
会理财的人更快乐  
办事要有计划  
如何获得别人信任  
虚心学习他人的长处  
利用好零散时间  
选择有利环境  
爱的力量是巨大的  
把你的创意表达出来  
积累财富时的注意事项  
让难赚的钱好赚  
学会突破性思考  
做好你的脸面文章  
第三课 提高你的社会生存能力  
有些话要烂在肚子里  
别让别人左右自己的感受  
仕途中的九大障碍  
学会为自己理财  
学会爱自己的敌人  
放下面子思想  
巧用自己的缺点  
研究竞争对手  
让自己的形象具有稳定性  
用希望的“魔法”激励自己  
改变环境，提高效率  
减少失意的情绪  
认识逆反心理的危害性  
自我控制的力量  
如何对待竞争压力  
怎样减轻心理压力  
如何使自己具有远见卓识  
说话要简洁有力  
学会换位思考

## <<快乐的人生经营课>>

胆子要大一点  
接受不可避免的事实  
敢于另辟蹊径  
不懈的奋斗创造奇迹  
认定一个执着的目标  
把大目标分解成许多小目标  
学会选择, 懂得放弃  
学会恰到好处的放弃  
坦率地说不知道  
诚实坦荡具有最大的魅力  
不争无谓小事  
机遇在于发现  
机会一失不复返  
自我推荐的八大要领  
得到尊重的方法  
保持自己的特点  
恢复自己真面目的方法  
战胜软弱五大招  
排除悲观情绪的方法  
培养乐观情绪的妙招  
消除愤怒情绪的若干方法  
怎样控制急躁情绪  
克服浮躁的良方  
制服傲慢对手的方法  
学会装一点糊涂  
消除敌对情绪的窍门  
克服羞怯心理的窍门  
结交朋友的五项规则  
先“放心”面对, 再“用心”解决  
第四课 掌握好自己的人生之舵  
不能成功的原因  
立于不败之地的妙诀  
追逐目标要执着  
改掉犹豫不决的坏习惯  
不要害怕犯错误  
勇于走进某些禁区  
见大人物时如何消除害怕心理  
增强忧患意识  
勇于打破常规  
小发现带来大机会  
忍耐是一门高深的学问  
集中你的注意力  
婉言拒绝的艺术  
避免受干扰的技巧  
攻人最好先攻心  
把重要事情摆在第一位  
学会与陌生人谈话

## <<快乐的人生经营课>>

与陌生人怎样保持距离

怎样才能获得好人缘

职场中远离是非的办法

与同事相处的窍门

与上司相处三绝招

几种摆脱单调平庸的方法

学会审时度势

善于因人而异的谈话方式

善于发现中间机会

不怕起点低,就怕不努力

善待身边不起眼的人

对付坏人有绝招

第五课 家的温馨是快乐人生的基础

消除婚姻中的剧毒

爱人不像婚前那样理想怎么办

当爱人遇到不顺心的事时怎么办

当爱人对你冷淡时怎么办

爱人有了情人怎么办

夫妻间产生不同意见怎么办

爱人发火时该怎么办

怎样对待夫妻间不同的兴趣与爱好

怎样看待夫妻一方提出离婚

如何增进夫妻间的交谈质量

如何使夫妻生活充满欢乐

怎样保持夫妻生活和谐

怎样达到夫妻间的“不相疑、长相爱”

怎样做一个好丈夫

怎样做一个好妻子

孩子入学前的教育方法

孩子初入学时的教育

培养孩子的自我管理能力

帮孩子树立起学习的信心

教给孩子一些读书方法

怎样帮助孩子提高学习能力

怎样帮助孩子提高语言表达能力

怎样面对孩子的顽皮

怎样让孩子不再任性

怎样让内向的孩子开朗起来

怎样让孩子养成节俭的习惯

怎样培养孩子的意志力

怎样对待孩子的过失

孩子胆小怎么办

怎样面对青春期孩子情感萌动

怎样对孩子进行早期性教育

怎样减轻孩子的精神压力

孩子早恋怎么办

怎样改变孩子的拖拉毛病

<<快乐的人生经营课>>

该不该用钱奖励孩子

防止言语不当伤害孩子

婆媳怎样相处

怎样处理好亲戚间的关系

怎样处理好邻里关系

怎样与不同性格的人交朋友

怎样与不易交往的人交往

社会交往中要学会说客套话

串门的艺术

第六课 用幽默点燃生活的乐趣

在公关活动中巧用风趣幽默

工作中的风趣幽默

公共场合中风趣带来的欢笑

人际交往中的风趣愉快

恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默

经济生活中的风趣幽默

化干戈的“灵丹妙药”

用风趣打破僵局

用幽默劝说他人

社交必用风趣技巧

主动用幽默调节氛围

被动时用幽默讽刺化解困境

被动时风趣出击

遭遇尴尬时用幽默来解围

风趣巧解难堪

## <<快乐的人生经营课>>

### 编辑推荐

我们每天拼命的工作，拼命的赚钱，拼命的购物，拼命的想要成功。  
就是想体验成功后的喜悦，可为什么80%的人都感觉不到持久的快乐呢？  
因为，你的快乐不是发自内心深处、由内而外、不需要任何附加理由的真正快乐！  
其实快乐与不快乐的距离只有0.05厘米！

张海军编著的《快乐的人生经营课》是在绚丽缤纷的生活花园中流淌的一道清泉，愿它能温润每个人的心灵，帮我们边读边悟；读别人也读自己，在读中不断理解人生，让生命在不断感悟和体会中升华，使我们拥有一个蓊郁的精神家园，看清自己的道路，以更纯美的心灵对待生活。



<<快乐的人生经营课>>

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>