第一图书网, tushu007.com

<<别再为小事抓狂：小事永远只是小事>>

图书基本信息

书名：<<别再为小事抓狂：小事永远只是小事>>

13位ISBN编号：9787539967424

10位ISBN编号：7539967420

出版时间：2013-12-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：[美]理查德·卡尔森

译者：朱恩伶

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

内容概要

如果今天是你生命中的最后一天，你还会选择为鸡毛蒜皮的小事抓狂吗？

本书想要告诉你，如果把每一天都当作最后一天来活，鸡毛蒜皮的小事就会消失，重要而美好的事物就会自动浮现。

这是一本令你掌握情绪、改善情绪的心灵指南，书中提供了100个瞬间见效的“ 不抓狂 ”小技巧，比如，在你快 失控的时候，不妨停顿一下，问问自己：一年后，你还会那么在乎这件事吗？
你会发现，眼前这些“ 天大的事 ”,其实都只是微不足道的小事，完全不值得为此毁掉一整天的好心情，或是让失控的情绪伤害到身边无辜的人。
与此同时，你会体验到安静的强大力量，你越沉着冷静，内心就越强大，足以面对生活中的一切状况。

翻开本书，从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

作者简介

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言 通过改变自己，来改变一生 / I
出版十五周年纪念序 把每一天都当作生命中的最后一天 / I
第一章 别再为小事抓狂 /1
1. 别再为小事抓狂 /3
2. 接受不完美 /5
3. 轻松自在，更容易达成目标 /7
4. 别让焦虑像雪球一样越滚越大 /9
5. 发生在别人身上的问题，也可能会发生在你身上 /11
6. 你永远会有做不完的事 /13
7. 别打断别人的话 /15
8. 为别人做件好事但不张扬 /17
9. 任何时候，你都无需获得他人的注意力 /18
10. 活在当下 /20
11. 给你添麻烦的人，都是在教导你 /22
12. 不必执著自己才是“ 对 ”的 /24
13. 接受现状，只需多一点耐心 /27
14. 保持5分钟，不对任何事生气 /29
15. 先向他人伸出你的手 /31
16. 问自己：一年后，还会在乎这件事吗？
/33
17. 谁说生命是公平的？
/35
18. 容许自己偶尔无聊一下 /37
19. 降低你对压力的容忍度 /40
20. 一周写一封真心诚意的感谢信 /42
21. 想象参加自己的葬礼 /44
22. 人生没什么好着急的 /46
23. 当问题没有答案时，不妨先搁在一边 /48
24. 每天花点时间想想应该感谢的人 /50
25. 对陌生人微笑 /52
「不抓狂小诀窍」 /54
第二章 搞定小事的方法 /57
26. 每天至少独处一会儿 /59
27. 把你生命中的人想象成婴儿或老人 /61
28. 先踏出一步去了解对方 /62
29. 沟通不是在竞赛 /64
30. 不要指望事事尽如人意 /66
31. 不要被情绪低落愚弄了 /68
32. 生命只不过是一次小考 /71
33. 你永远无法同时取悦所有人 /73
34. 发自内心，随机行善 /75
35. 也许别人并无恶意 /77
……
第三章 是改变的时候了 /111
51. 认同批评，是化解尴尬的良机 /113

52. 从别人的意见中找到真理 /115
53. 万物无常，一切都会消失 /117
54. 人在哪里，心就该在哪里 /119
55. 说话前先吸一口气 /121
56. 努力逼自己走出低潮，只会越陷越深 /123
57. 利用开车的机会喘口气 /125
58. 别把放松留在以后，现在就可以 /127
59. 能帮助他人，也是你的幸运 /129
60. 你只是小题大做的老毛病又犯了 /131
……
第四章 未来的人生就掌握在此刻 /165
76. 所有可能发生的可怕后果，只是你的想象 /167
77. 接受完整的自我，不再假装完美 /169
78. 我不好，你不好，可是没有关系 /171
79. 一定不是别人的错 /173
80. 早起一会儿，为自己多留点时间 /175
81. 伟大的计划，永远从此刻的小事开始 /177
82. 一百年后，没人会记得这件事 /179
83. 毫无期望地迎接新一天，每一天都会有惊喜 /181
84. 栽种一棵植物，练习无条件的爱 /183
85. 问题，恰恰是人生重要的一部分 /185
……

第一图书网, tushu007.com
<<别再为小事抓狂：小事永远只是小事>>

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