

《人性的优点》

图书基本信息

《人性的优点》

内容概要

《人性的优点》

作者简介

《人性的优点》

书籍目录

《人性的优点》

精彩短评

1、热爱生命的人，会把苦难当作一种磨砺，在与苦难抗争的同时，人性的光彩愈加鲜明，正如夜晚的灯，黑暗越浓，灯光越明亮醒目，而生命就更有意义。

章节试读

1、《人性的优点》的笔记-第53页

抗拒忧虑的法则

你想告别忧虑，就照威廉·奥斯勒的话做，生活在“活在当下”，别为未来烦忧，只要过好今天。

常常提醒自己，忧虑会使你付出自己的健康为代价，不会抗拒忧虑的人，都会英年早逝。

2、《人性的优点》的笔记-第214页

我们的思想应该充满平和，勇气，健康，希望。

不要想办法对付任何人。

不要担心他人会忘恩负义。

学会感恩，停止抱怨。

3、《人性的优点》的笔记-第224页

时间是战胜忧郁的灵丹妙药，熬过昨天，就过得了今天。

4、《人性的优点》的笔记-第73页

揭开忧虑的面纱

发则一：收集资料，世界上的忧虑，多半是因为人们在还不具备充足的知识做出正确决定之前，就想做出决定。”

规则二：在仔细分析所有相关资料之后，再做决定。

规则三：慎重地做出决定之后，就要马上贯彻执行，不要为结果担心。

规则四：当你为某个问题忧虑时，请问下列问题：

问题是什么？

问题的起因是什么？

有可行解决的方法么？

你想使用什么方法是？

5、《人性的优点》的笔记-第144页

《人性的优点》

改掉忧郁习惯，必须遵循的关键原则就是保持忙碌。人生短暂，别为琐事所累。别为打翻的牛奶哭泣。

《人性的优点》

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:www.tushu111.com