

《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

出版社：华夏出版社

页数：266

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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

《男人不抓狂》是全球“卖得最快的畅销书”，目前畅销数千万册，现有27种译本，在100多个国家出版发行，感动了不同种族、信仰、性别和年龄层的人。在全世界，每一天，每一个角落，都有人因读了此书而改变生活的态度，进而改变了一生。

生而为人，我们都在同样的小事中挣扎过活；即便面临生命的尽头，人生课题也是大同小异。

这本小书来自我们的日常生活，是人们在安身立命时都会面临的思考。

理查德当然也是凡人，只是他观察与谈论人生时，对于那些阻挡我们快乐的事物，有着非凡的透彻体悟。

他告诉我们拥有快乐与正面的人生态度并不难做到，只要你愿意为自己的人生负责。人生的方向，在于你能保持开放，一点一点调整心态，这样你就能从内心逐渐坚强起来。

《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》

精彩短评

- 1、鸡汤很咸
- 2、速度内容不错噢，就是买错了，还想再买这个系列的书。
- 3、大智若愚啊 我最喜欢的系列书
- 4、上一次看卡尔森的书，是在大学。看了他的书，记住了这位作者。不曾想，能够买到他的书。他的书，让我从纷扰的琐事中走出来真正全新去做想做的事情！！
- 5、一下子买了三本，唯一一本全满意的
也是唯一一本送给自己的
咳
- 6、这类书籍对我几乎没有任何有效的影响。
- 7、这本书是买给公司同事的，听大家说不错。
- 8、这本书买来之后几乎是一口气读完了，虽然很多书中提到的东西是我们在生活中精悍遇到的，可是作者的叙述方式回个哦读者一种很新鲜的感觉，从生活中的细节入手，让我们更加充分的体验生活，生活是充满乐趣的，每个人的一生都在自己的掌握之中！
- 9、非常不错，送货及时，货到付款，很人性化
- 10、能在书中看到过去的自己，那这本书就算是成功的
- 11、写职场的书还是不如他写人与人关系的书
- 12、两本书都挺好的~支持
- 13、并没有针对男人/哗众取宠的标题/书架上可以找到N本类似的书
- 14、行、正版书，字体清晰
- 15、这本书是买给别人的，自己想买女人版的，啥时候有呢？
- 16、生活短暂，只是找本书当做消遣来看，顺便给女友也买了一本女人不抓狂，一起研习，可以让相互之间学会谅解。如果别的朋友结婚，会考虑买两本给他们。

《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：www.tushu111.com