

# 《我要变轻松》

## 图书基本信息

书名：《我要变轻松》

13位ISBN编号：9787506269896

10位ISBN编号：7506269899

出版时间：2005-2-1

出版社：世界图书出版公司

作者：刘新华,李虎润

页数：240

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](http://www.tushu111.com)

# 《我要变轻松》

## 内容概要

心态决定命运。播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。生活是活给自己的，是在自己的世界里做一些自己的事情，而人生也就是不断战胜压力，战胜自己的过程。所以我们只能自己帮助自己，用积极的心态面对生活，战胜压力，才能享受美好人生。

人生不可能一帆风顺，总会遇到各种生活中的压力与挫折，正视压力，相信自己，依靠朋友和家人的支持，不断完善自我和提高适应能力，才会坦然面对任何挑战并承受挫折，最终充分展示和发挥自我才华与潜能。

本书文字轻松活泼，容易阅读，图文并茂，趣味盎然，按部就班为读者解答疑惑，随翻随读，符合读者需求。

# 《我要变轻松》

## 书籍目录

### 一 工作篇

- 1 宽松心境（忙里偷闲）减压法
- 2 坚信胜利在最后5分钟
- 3 正视过失，走出困境
- 4 拒绝借口，把握现在
- 5 抓住机遇，迎接挑战
- 6 改变陋习，发扬冒险精神
- 7 善待他人，真心付出

.....

### 二 心理篇

.....

### 三 生活篇

.....

# 《我要变轻松》

## 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](http://www.tushu111.com)