

# 《人生不要拧着来大全集》

## 图书基本信息

书名：《人生不要拧着来大全集》

13位ISBN编号：9787510438769

10位ISBN编号：7510438764

出版时间：2013-2

作者：徐可

页数：366

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)

# 《人生不要拧着来大全集》

## 内容概要

人都有心浮气躁、做事一根筋或者喜欢抬杠，为一点小事放不下的时候，这种心理状态俗称叫“拧巴”。《人生不要拧着来大全集(超值金版)》就是告诉读者应该如何让自己在生活、学习、工作中掌控好自己的情绪，不与别人拧着来，让自己拥有良好的心理素质。

# 《人生不要拧着来大全集》

## 作者简介

徐可：历史专业学士、会计专业硕士毕业。职业图书策划出版人，曾策划出版多部作品《情绪掌控术》《神秘的7字之谜》《能言善辩的心理学》等。

# 《人生不要拧着来大全集》

## 书籍目录

上篇 不折腾的人生更从容

第一章 不折腾蕴含着一种人生智慧

不折腾，是思想上的超脱

不折腾，是胸襟的阔达

不折腾，是坦荡地为人处世

不折腾，是一种自知

不折腾，是一种自制

不折腾，是终极的自信

不折腾并非消极处世

不折腾就是拒绝贪婪

不折腾，是爱己爱人的表现

不折腾，是一种对生命的珍视

第二章 不折腾意味着目标明确，少反反复复

要先把人生大方向“折腾”正确

命运在人的眼界中一决高下

目标是给自己的承诺

目标是人克服困难的内动力

目标使人少走弯路，果断踏上正途

让目标与自我相和谐

用目标做前进的引擎

专注目标是成功的起点

目标明晰，有所为有所不为

第三章 不折腾就是懂得如何做事更有效率

画出自己的人生路线图

人生没有规划就如同一地鸡毛

计划完备才能攻克人生堡垒

深思熟虑是做事的必要智慧

批准现实与兴趣的平衡点

将目标分解落实成行动步骤

经营自己，做自己的“军师”

第四章 不折腾就是踏踏实实不浮躁

第五章 不折腾是不做毫无意义的事

第六章 不折腾是持之以恒地坚持下去

第七章 不折腾的人生含金量更高

第八章 不折腾才能安定幸福

第九章 不折腾是感受生命的美好

下篇 不较劲的人生更顺达

# 《人生不要拧着来大全集》

## 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)